

デイサービス便り



令和6年 12月号

墨田区社会福祉事業団 <https://sumida-jigyodan.or.jp>

発行日: 令和6年12月1日発行 第248号
発行元: すみだ福祉保健センター・デイサービス

冬の感染症にご注意ください!

今年もいよいよ最後の月を迎えました。冬はインフルエンザやノロウイルスの流行期です。新型コロナウイルス感染症もまだまだ安心できない状況です。忙しい師走を元気に乗りきるためにも、しっかり予防していきましょう。

どうして冬は感染症が流行しやすいのですか?

低温や乾燥でウイルスが活発に動きやすくなるんだ。人間も体温が下がり抵抗力が無くなっていくからだよ。

どんなことに気をつければ良いのですか?

基本的に手洗い、うがい、マスクの着用だね。感染リスクは、「石鹸を使った手洗いを1日5回以上すると3割程、10回以上すると5割程度減る」という情報もあるんだよ。

細菌やウイルスなどの「病原体」の主な侵入経路は、くしゃみやせきで飛び散った「病原体」を吸い込むことで侵入する飛沫感染と、病原体が付着した手で目・鼻・口に触れることで侵入する接触感染です。その後、粘膜に付着し細胞内で増殖していきます。

日頃から、マスクや手洗い・うがいで病原体の侵入をブロックすることが大切です。下のような手洗いの基本をもう一度確認しましょう。

1 手のひら	2 手のこう	3 指の間
4 親指の間	5 爪・指先	6 手首



❀ 年末年始のお知らせ ❀

年末は **12/28(土)**まで
営業しています。

年始は、
1/4(土)から
営業となります。

お間違えの無いようお願いいたします。



今月のカレンダー

今月のカレンダーは「唱歌を描く」をテーマに懐かしい冬の唱歌を絵にして歌詞を書きました。周りを折り紙で作った手袋で飾っています。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31

1日コース外出活動

天気の良い日に、数人ずつソラマチ散歩へ行きました。30階からの展望に感動したり、ソラマチのクリスマスの装飾を楽しんだりしました。

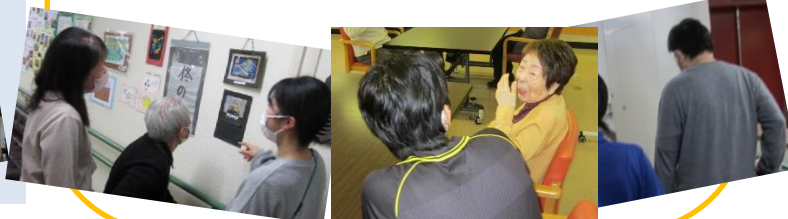
なるべく車椅子から立ち上がったたり、歩いたり、機能訓練を意識して外出活動をしています。



介護等体験などの学生の受け入れが始まっています

今年も教員を目指す大学生の介護等体験実習や、近隣の中学生の職場体験を受け入れています。若い学生さんが来ることで、場が明るくなり、自然と利用者さんに笑顔が見られるようになります。

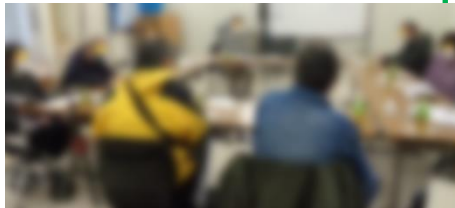
学生さんたちも「高齢者の方と話す機会がなかったので良い経験になった。」「その人がどこまでできるのか見極め、できない所を手伝う姿勢は教員の仕事に通じる。」との感想が聞かれ、良い学びの場となっています。



高次脳機能障害当事者のつどい

11月23日(土)に、すみだ福祉保健センターの保健室にて“当事者のつどい”が行われました。

高次脳機能障害を持ちつつも企業で働きながら、講演やピアサポートなど様々な活動をされている“島津渡さん”のエネルギーあふれる姿に元気を頂きました。



全館総合防災訓練

10月31日(木)にすみだ福祉保健センター全館で防災訓練を実施しました。避難時のそれぞれの部署の動きを確認しました。消防署の方にも来てもらい、消火器の練習もしました。



今月のイラスト

今月のイラストは1日コースご利用中の横山幹夫さんが描いた猫の絵です。右手にマヒがあるので左手で描いています。丸くなった猫が可愛らしいですね。

2024年度 高次脳機能障害講演会 ～高次脳機能障害と地域医療～

講師に堀田富士子氏(東京都リハビリテーション病院医師)をお迎えして“2024年度 高次脳機能障害講演会”が行われます。

日時: 令和6年12月14日(土) 受付10時～10時30分～12時15分

場所: すみだ福祉保健センター保健室(1階)

対象: ご関心のある方 どなたでも

※問い合わせ先: 高次脳機能障害相談担当 山本
電話 03-5608-3738 FAX 03-5608-3730

Email: koujinousoudan.center@sumida

-jigyoudan.or.jp

【編集後記】早いものでもう師走に入りました。今年の目標を決めたのが、つい最近の事のように。

一年の計は元旦にありと言いますが、皆さんは今年の目標を決めていましたでしょうか?海外で行われたある研究では、目標を設定することでやる気が向上し、自尊心および自信も高まることが示されたそうです。皆さんも年末に1年の振り返りをして、お正月に目標を立ててはいかがでしょうか。上手な目標設定は、具体的な内容にする、期日を決める、書き出す等がポイントになります。因みに私はケアマネ試験合格という、今年の目標を達成しました。とっても気分が良いです😊(編集者A・F)