

デイサービス便り



令和7年 3月号

発行日: 令和7年3月1日発行 第251号
発行元: すみだ福祉保健センター・デイサービス

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

～デイサービスの1年を振り返って～

屋上散歩やお花見散歩



小梅保育園交流会



新日フィルふれあいコンサート



書道教室



外出活動

(秋葉神社・ソラマ千)



高次脳機能障害グループ 墨田区文化祭に作品出展



新しい機器導入 (セラトレーナー)



高次脳機能障害グループ 外出活動(ゴディパン)



新人職員紹介

1月から介護職員として働かせて頂く事になりました。墨田区で働くのは初めてです。これから色々な事を学んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。



機能訓練課
介護職員 島袋好江さん

今月のカレンダー

今月のカレンダーは、塗り絵です。春らしい優しい絵柄を自分で選んで、色鉛筆で塗りました。塗り絵は認知症予防にもなります。



季節の変わり目は体調管理にご注意

朝晩の気温差が激しくなる季節の変わり目では、心や身体の調子を崩しやすくなります。

そんな、季節の変わり目の体調管理には以下の対策が効果的です。

1. バランスの取れた食事を摂る。
2. 規則正しい生活リズムを心がける。
3. 睡眠時間を確保する。
4. 軽めの運動を取り入れる。

引き続き、手洗いをしっかり実施し、マスクも有効に使いながら、感染対策もして行きましょう。



防災訓練 1年の振り返り

すみだ福祉保健センターでは、有事の際のために月に1回防災訓練を実施しています。今回は、1年を振り返ってまとめてみました。

避難用滑り台の練習



避難道具を使った練習



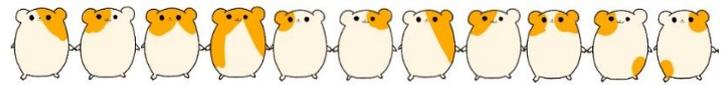
水害防災訓練 川の氾濫を想定し上の階に逃げました。



火災防災訓練 階段で1階へ逃げました。



救命救急訓練 消防署の協力でAEDの講習を受けました。



「ルー随想」～私のお勧め～

私は、ハムスターを飼っています。名前は、米（ヨネ）です。今まで何匹もハムスターを飼っていて、米（ヨネ）でもう30匹目くらいになります。一生懸命回し車の中を走る姿や、おやつを食べる姿にとても癒されています。



デイサービス課
介護職員 西島理香さん



ほんわかカフェ支援

1月23日に地域支援活動のため、ほんわかカフェに出張し、デイサービスの紹介と、デイサービスで実施している元気一番体操をお伝えしてきました。

元気一番体操は、「きついですね」と皆さん驚かしていました。



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本橋さんが描いた、お雛様のイラストです。見本を見ながら描きました。優しい表情をしていますね。



【編集後記】 2011年3月11日14時46分、皆さんはどこで何をしていましたか？ 甚大な被害をもたらした東日本大震災の発生から、今年で14年になります。皆さんの中にも様々な記憶がある事と思います。あのような地震が東京を中心に起きたらどうなるのでしょうか？ 考えるだけでも恐ろしいですが、今からできる備えを、できる時にしておくことが大切です。災害時にご自身や、周りの大切な人の命を守るためにも、この機会にもう一度、日々の備えを振り返ってみてはいかがでしょうか。

編集者 A・F