

# デイサービス便り

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

令和7年 12月号

発行日：令和7年12月1日発行 第260号  
発行元：すみだ福祉保健センター デイサービス

## 新聞紙エコバック活動のご紹介

1日コースでは、古新聞を頂いてエコバックを作り、SDGsに取り組みながら社会参加に繋げる活動に取り組んでいます。皆さん協力して作ったエコバックは、イベントで配布したり、ひきふね図書館、センターの1階に置いて自由にお持ち帰り頂き、好評を頂いています。



行程を分担し、  
皆さん協力して  
作っています。



小梅保育園交流会や、10月のセンターまつりでもエコバック作り体験を行いました。

エコバック作りをとおし、地域との交流が広がっています！



手先を使う作業ですが、会話しながら楽しく作っています。

ひきふね図書館へ定期的に補充に行ってています。



### 今月のカレンダー

大輪のポインセチアができました。薄いお花紙を千切る作業に、皆さん苦心されていました。



水	木	金	土
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			

すみだ福祉保健センター デイサービス営業時間月～土 8:30～17:15（年末年始休）TEL03-5608-3712

※お電話でのご連絡・お問い合わせは営業時間内にお願い致します。

## 1日コースでのフラメンコ体験

10月23日(木)の1日コースの活動では、スペインの民族舞踊『フラメンコ』を楽しみました。地域で活躍されている♪ミラ・フラメンコ♪のお二人にお越しいただき、見るだけでなく、リズムに乗って手を動かしたり、フラメンコ独特の「オレー！！」の掛け声を行い、皆さんと一緒に大変盛り上がりました。



ミラ・フラメンコのお二人からは、「どの会場よりも大きな掛け声をかけていただき、とてもうれしかったです。」と感想をいただきました。

区内他イベントでの様子→



## “ほんわカフェ”に参加しました！

11月13日(木)、地域の集いの場である“ほんわカフェ”に言語聴覚士が参加しました。参加された地域の皆さんと、会話の大切さ、コミュニケーションについてのお話をしました。



元気に長生きするために、会話をする事はとても大切です。



ぜひご家族やご友人、いろいろな方とおしゃべりを楽しみましょう！



## 今日からできる 感染症予防！ 2

免疫力を高めると、病気にかかりにくくなり、また病気になった時に回復を早める効果があります。

### 《免疫力を高める生活習慣》

#### ○十分な睡眠をとる

6~8時間を目安に休養をとる



#### ○栄養バランスの良い食事

腸内環境を整える発酵食品や野菜をとる

#### ○適度な運動

ウォーキングやストレッチで体力を維持

#### ○ストレス管理

リラックス法や趣味で心身を整える

感染症予防は「日常の小さな習慣の積み重ね」が重要と言われます。体調を整え、寒い冬も元気にお過ごしくださいね。

## 年末年始のお知らせ

### 年末年始

12月30日(火)～1月4日(日)  
はお休みです。

年内は12/29(月)まで、  
年始は1/5(月)から営業します。



## 今月のイラスト

今月は、1日コースの皆さんがあつて作っているエコバックの表紙イラストをご紹介します。絵の得意なご利用者様がイラストを描き、皆さんで色を塗ったバックです。色々なイラストがありますよ。バックをお手に取った際、ぜひご覧くださいね。