

デイサービス便り



令和8年 2月号

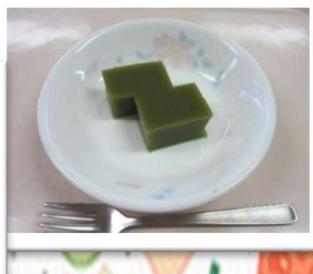
発行日: 令和8年2月1日発行 第262号
発行元: すみだ福祉保健センター・デイサービス墨田区社会福祉事業団 <https://sumida-jigyodan.or.jp>

1日コース 昼食&おやつをご紹介します

毎日の昼食、おやつは、同建物内にある厨房で手作りしています。



季節に応じたイベントメニューもあります。



彩り良く心身に栄養を。味にメリハリをつけて、減塩の工夫をしています。（管理栄養士より）

「味は・・」
「量は・・」



1/13(火)～1/19(月)の昼食後、ご利用者様に食事についてのアンケートを実施いたしました。今後の昼食・おやつの参考にさせていただきます。ありがとうございました！

今月のカレンダー



春が待ち遠しくなるようなカレンダーができましたね。



皆さん、小さい折り紙を折る作業に苦心されていました。



1日デイ外出 牛嶋神社



2コースの外出先から、皆さんに選んで頂き、外出しました。
1月は牛嶋神社へ初詣に行きました。



なるほど！ 雑学コーナー

家庭でできる正しい血圧の測り方のポイント

最新の高血圧治療ガイドライン（2025年発表）では、家庭での血圧測定が重視されています。今回は、家庭での正しい血圧の測り方についてご紹介します！

①測定の基本は朝と夜、1日2回。

朝：起床後、排尿をすませ朝食や薬を飲む前に。

夜：就寝前、入浴や飲酒の直後は避けて。

②1～2分程安静にしてから測定します。

測定の際は会話をせずリラックスを心がけて。

③椅子に座った姿勢がお勧めです。姿勢と腕の位置に気を付けて。

血圧計は上腕式が推奨されています。

カフ（腕に巻く部分）は素肌か薄手の服の上に巻きましょう。

④1～2分間隔で2回測定し、その平均値を記録出来たらベスト！

※血圧の高い値が140を超えていたら医師に相談してみて下さいね。



アンケート

ご協力のお願い

1/12 現在で半日・1日デイをご利用の皆様に『利用者満足度調査（アンケート）のお願い』を配布しています。ぜひ皆様のご意見を伺い、今後に生かしたいと考えております。
2/14（土）までに、ご提出をお願いいたします。

今月のイラスト



- 1日コースの節分レクで作成した鬼の飾りをご紹介します。
- 新聞紙で鬼の形を作り、千切ったお花紙を貼りました。いろいろな表情の鬼ができあがりました。