

# 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



## 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。



令和8年2月

日	月	火	水	木	金	土
1	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



## 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くださいね。



## 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  
できあがりしました。