



# ほほえみだより



令和4年 5月号

## 年間目標：笑顔で笑いの絶えないデイサービス

天気の良い日が続き、昼間はとても暖かく、朝晩は涼しいですね。衣類で温度調節ができるよう、一枚羽織るものがあるといいですね。送迎車で通る道沿いでは、芝桜などの色とりどりの花が、咲いており春を感じられるようになりました。

新型コロナウイルスの対策として、手洗い、うがい、消毒、検温を引き続き行っています。ご自宅でも、朝の検温等ご協力をお願いします。

## ～5月の予定～

### ★誕生日会



男性・・・1名

お誕生日おめでとうございます。  
お誕生日に近いご利用日に皆さんでお祝いさせていただきます。  
おやつにケーキとささやかなプレゼントを用意しております。

## お薬の説明書類等をお願いします。

受診をされ、お薬を処方されたときは、お薬の内容をデイサービスへお知らせください。お薬の内容が変わらない場合でも、ご利用様が、どのようなお薬を飲んでいるか把握するために、お薬手帳か薬の説明書類等をお持ちください。



## お花見

ほほえみ前に咲いている桜の木をバックに写真撮影会を行いました。



満開の桜とてもきれいでしたね。

## 作品作り



春らしい、お花見とウサギの貼り絵を行いました。



鯉のぼりの作品作りをしました。とても可愛らしい、個性いっぱいの鯉のぼりができましたね。



## 頭の体操

① 掛け算がひらがなで表記されています。答えはいくつになるでしょう？

ろく  
かける  
よん

② 2つの県名が、隠れています。2つの県名はどこでしょう？

ちや  
ちや  
ちや  
ちや  
ちや  
ちや

【お知らせ】※ご家族様が新型コロナに感染または濃厚接触者になった場合は必ずご連絡を※  
新型コロナウイルスの感染者は少し減少しましたが、高止まりしており、油断を許さない状況にあります。利用者様のほかに、同居や行き来のあるご家族様に感染が疑われる症状がある場合や、PCR検査を受けられた場合は、必ず事業所にお知らせいただきますようお願いいたします。

職員も、5月に予防的PCR検査を実施予定です。今後も引き続き、感染症対策を徹底して行っていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いいたします。

## ★高齢者における運動の効果について★

高齢者でも適切な筋力トレーニングを継続することで筋力増強の効果を得られると言われています。高齢者の場合は筋繊維が傷つきやすく病気やケガ、関節の痛みなどにつながる可能性があります。そのため、個人にあった負荷強度で実施する必要があります。今回は椅子に座ったまま出来る簡単な運動を3つご紹介いたします。



かかと上げ運動



つま先上げ運動



膝のばし運動

※これらは、転倒予防に必要な筋力を鍛える効果があります。痛みのない範囲で10回を目安に実施してみてください♪

社会福祉法人山県市社会福祉協議会  
山県市社協デイサービスセンターほほえみ

〒501-2321 山県市谷合 1349 番地 1

TEL (0581)56-0056 FAX 56-0057