2024年　**4　月　予定表**

は楽し湯の日　◎来所　☆リモート

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 午前 | ご長寿応援プログラム | | | | | |
| 午後 | ひしゃくでゲット | どきどきキャップゲーム | くっついちゃいや～ん | 押し込めボール | 射的ゲーム | そっとひけひけペットボトル |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 午前 | ご長寿応援プログラム | | | | | |
| 午後 | ふれあい美容室 射的ゲーム | ピンポンカップイン | ころころビンゴ | ◎ふれあいコーラス | 書道クラブ〇〇ゲーム | 的抜きゲーム |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 午前 | ご長寿応援プログラム | | | | | |
| 午後 | はるかかなた玉入れ | スティックカーリング | 絵手紙クラブ〇〇ゲーム | ボッチャゲーム | ピンポンカップイン | サッカーゲーム |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 午前 | ご長寿応援プログラム | | | ◎朗読（黒澤さん）<br>ご長寿応援プログラム | ご長寿応援プログラム | |
| 午後 | ◎テリー中島さん 歌おう | ひしゃくでゲット | スヌーピーおじさんと歌おう！ | フットカーリング | くっついちゃいや～ん | ふれあい美容室 書道クラブ〇〇ゲーム |
| | 29 | 30 | | | | |
| 午前 | ご長寿応援プログラム | | | | | |
| 午後 | とんねるにGO！ | 射的ゲーム | | | | |

【ご長寿応援プログラムとは･･･】
「運動＋脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

☆今月の楽し湯は、さくら湯です。

## 【4月ふれあい美容室】

8日（月）　27日（土）

※事前申し込み制、顔そりコース（産毛お手入れ）のみの対応可能です。

社会福祉法人　サンフレンズ
**和田ふれあいの家**
〒166－0012
杉並区和田３－５２－４
電話：０３－３３１２－９５５６
FAX：０３－３３１２－８８００
URL：http://www.3friends.or.jp

## 【皆様にお願い】

**※来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に（熱、咳の症状など）体調等を添乗員にお知らせください。**

**※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。**

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

**ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。**
**来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。**
**ご家族の皆様の健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を**
**宜しくお願いいたします。**

## 【看護師からのお便り】

4月に入り、暖かくなり活動しやすい季節になりました。穏やかなお日様の光を浴び軽やかに外へお出かけをするのも楽しいですね。今月は歩行に関連した膝の痛みについてお話します。

**膝の痛みとは**…高齢者の膝痛の主な原因は**変形性膝関節症**と言われ、痛みは一気に現れず何年にも渡り少しずつ進行していくのが特徴です。

**主な症状は：*膝が痛い・膝に水が溜る・関節が腫れる***などで、**初期**では立ち上がりや歩き始めや階段昇降の際に痛みを感じる等の症状があり**次第に**歩く時や階段の昇降で痛みが持続するようになり、正座や胡坐ができない、炎症のため膝が腫れる、水が溜る等の症状が現れます。**最終的**に歩行困難や安静時の膝痛、変形や膝の可動域の制限から日常生活が困難になります。

**予防は**…

①適正な体重を保つ：体重が増えると膝への負担が大きくなります。

②太腿の前の筋肉を鍛える：太腿の前面の筋肉は膝にかかる負担を軽減してくれます。

③足を組まない、片足だけに体重をかけない：体のバランスを均等にし片方の膝だけに負担をかけないようにしましょう。

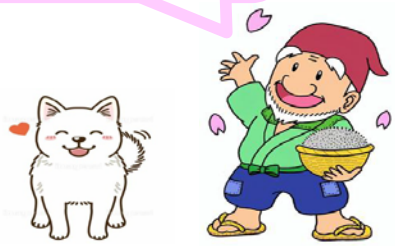
④正座ではなく椅子を使う：正座やあぐらは膝に負担をかけます。

**など**…他にも、・静かに歩く・長時間歩かない・手すりを使う・杖を使う・サポーターを使う・膝を冷やさない様にする・入浴するなどの方法もあります。

**ただし、熱を持って腫れているときは炎症があるため冷やすようにし、慢性的な痛みにはゆっくり温める様にしてください。**

## ＜桜の木を作成しました＞

**和田ふれあいの家に花を咲かせましょう**



ひとひらひとひらの桜の花びらを作成し、つなぎ合わせたり、木に張ったりと、一人一人が出来ることを協力し合って作り上げました。

## ＜完成です＞

見事な桜じゃ！！