

2024年 5月 予定表



	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			ご長寿応援プログラム			
午後			目指せ 100点	コロコロ ピンポン	ナイス バウンド	ぬり絵
	6	7	8	9	10	11
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ボール キャッチ	キックパック	そっと引け引け ペットボトル	ポッチャ ゲーム	缶蹴り	サッカー ゲーム
	13	14	15	16	17	18
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	聖心学園幼稚園 交流会	ビリ・ビリヤード	ふれあい美容室 絵手紙 〇〇ゲーム	◎テリー中島さん 歌おう	押し込め ボール	ちぎり絵
	20	21	22	23	24	25
午前	ご長寿応援プログラム			◎朗読(黒澤さん) ご長寿応援プログラム	ご長寿応援プログラム	
午後	どきどき! キャップ	◎ふれあい コーラス	スティック カーリング	ナイス バウンド	ひしゃくで ゲット	書道クラブ 〇〇ゲーム
	27	28	29	30	31	
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	トンネルで GO!	的抜き	スヌーピーおじさんと 歌おう!	くつついちゃ イヤ〜ン	喜泉会	
<p>【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、しょうぶ湯です。</p>						

【5月ふれあい美容室】 15日(金曜日)



※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。

【皆様にお願ひ】

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

※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。

ご家族の皆様のご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】



5月になり気持ちの良い季節になりました。外出などの気分転換のしやすい気候ですね。今回は猫背(老人性円背)についてお話いたします。

円背とは…年齢を重ねると**筋肉の衰え**から骨盤が前方に傾きそれに伴い背骨が丸く**変形**し体のバランスをとるために顎が前に突き出てしまう状態です。

主な症状は：

- ・立ち上がる、歩くなどの生活動作がしにくくなる：動作がしにくくなるため、体のバランスが悪くなり**転びやす**くなります。
- ・肩こりや腰痛：背中や腰が曲がるため**肩こり**、**腰痛**の原因になります。
- ・便秘や食欲の低下：曲がった腰や背中で腸が圧迫される事や、活動量の制限から内蔵の動きが悪くなり、様々な**内臓の機能が低下**します。

予防は…

①意識をして良い姿勢を保つ：背中が丸いと老けて見えますよね。いつの間にか猫背になっていた！なんていう事の無い様に顎を軽く引き良い姿勢をとるように心がけましょう。

②骨粗鬆症にならないような食生活：骨粗鬆症は猫背に繋がります。乳製品や小魚などのカルシウムを摂取したり、カルシウムの吸収を助けるビタミンD（魚介類、乳製品、キノコ類に）マグネシウムはナッツ類に含まれています。

③運動と日光でカルシウムの効果をアップ！

食事で摂取したカルシウムを骨に蓄える為に体を動かす事が必要です。

歩くと時に踵へトントンと言う刺激は骨の代謝を活発にします。

また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは日光が関係していると言われています。



♪暖かい日差しの中ではつらつと背筋を伸ばし軽くストレッチや散歩を楽しみましょう♪

<今月は「こいのぼり」と「藤の花」を作り上げました。>



こいのぼり 藤の花



一房の藤



こいのぼり 作り



藤 作り

<こどもの日の飾り>



かぶと



こいのぼり



上手に飾っていただきました