

2022年

## 12月 予定表



は、楽し湯です。

☆印は、ZOOMでボランティアさんにつながります。

	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	1	2	3
午前	年末年始のお休み 12月30日(金)～1月3日(火)			ご長寿応援プログラム		
午後	今年一年ありがとうございました。 来年もどうぞ宜しくお願いいたします。			ペタンク ゲーム	ナイスバウンド <small>ふれあい美容室</small>	書道クラブ 〇〇ゲーム
	5	6	7	8	9	10
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	押し込め ゲーム	缶けり 陣取り	どきどき キャップゲーム	サッカー ゲーム	的抜きゲーム	ストラック アウトボール
	12	13	14	15	16	17
午前	聖心学園幼稚園 交流会	ご長寿応援プログラム				
午後	虎の子 スライダー	ひしゃくでゲット	絵手紙クラブ 〇〇ゲーム	おもしろ 玉入れ	書道クラブ 〇〇ゲーム	そっと引け引け ペットボトル
	19	20	21	22	23	24
午前	ご長寿応援プログラム		ビンゴ大会	クリスマス ゲーム	ご長寿応援プログラム	クリスマス ゲーム
午後	とんねるに GO!	押し込めゲーム	忘年会	☆テリー中島さんと クリスマス会	ボール キャッチ	☆スマイルシェアさんと クリスマス会
	26	27	28	29	30	31
午前	ご長寿応援プログラム				12月21日の忘年会は、行事食として、 別途料金がかかります。	
午後	ころころ ビンゴ	落とさず 巻いて	スティックカーリング <small>ふれあい美容室</small>	お正月準備	詳しい内容等のお知らせを後日配布させて いただきます。宜しくお願いいたします。	

今月の楽し湯はほかほか、「柚子湯」になります。お楽しみに！

【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。

## 【12月ふれあい美容室】

2日(金)、28日(水)

※事前申込み制 顔そりコース(産毛のお手入れ)のみの対応可能



## 【今月のお知らせ】

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。

※ご利用者、スタッフの命を守るために一人おひとりのご理解とご協力が必要です。宜しくお願いいたします。

## 【看護師からのお便り】



風の冷たさに冬の訪れを感じる季節となりました。

寒くなると免疫力（外敵から身を守る抵抗力）が低下して、いろいろな病気を引き越す原因となることがあります。免疫機能の中心となる白血球は、冷えに弱く、体温が下がると免疫力は、約30%落ちてしまうと言われています。

体温を上げることは免疫力アップに繋がります。身体を冷やさない工夫をしましょう。

今月の一言「アドバイス」 ～冷えから身体を守る服装を心がけましょう。～

1. 上半身は、コートやカーディガンなどで調整しやすく、下半身は、保温素材の下着やレッグウォーマーなどで温かくしましょう。
2. ショールやマフラーなどで、首回りを冷やさないようにするのもポイントです。
3. ただし、あまり厚着をしてしまうと暖房などで汗をかき、その汗によって、熱が奪われ、かえって身体を冷やしてしまうこともあります。

上半身は調整しやすく、下半身は集中的に温めるのがベストです。

これからインフルエンザ、ノロウイルスも流行の季節を迎えます。

外出後や食事の前の手洗い、うがいでしっかり予防しましょう。

< いつもありがとうございます >

### 和田ふれあいの家 オンラインボランティアの紹介です！

<テリー中島さん> あったかい雰囲気、いつも笑い声が聞こえる、とても楽しい会です！



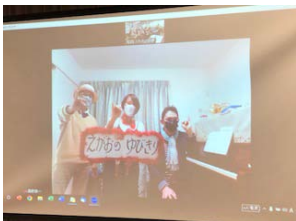
映像は、若い頃の石原裕次郎さんです！懐かしいですね！



2020年からのご縁です。テリー中島さんが、流して下さる映像カラオケを中心に、唱歌、歌謡曲と一緒に歌っています。

テリー中島さんの軽快なトークに、いつも会場は笑いに包まれます。テリー中島さんのダンディな歌声がとっても魅力です。

<スマイルシェアさん> ~いつもずっと笑顔でと、ご利用者と笑顔のゆびきりをします♪



スマイルシェアの皆さんは、2021年からのご縁です。ご家族でいつも楽しい会を企画して下さいます。

音楽療法ということで、歌、リズム体操、ご利用者との楽器演奏等があり、素敵なピアノとウクレレの生演奏で歌います！

<行田さんオンラインコンサート> 今年の11月12日に初めてオンラインコンサートをしました！



なんと、石川県からライブ配信です！唱歌、歌謡曲と一緒に歌いました♪



これからさらに行田さんと楽しい地域交流が持てれば良いと思います。次回は、1月を予定しています♪