

# 2023年 5月 予定表

は菖蒲湯

☆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
	1	2	3	4	5	6
午前	ご長寿応援プログラム					〇〇ゲーム
午後	サッカー ゲーム	ピンポン 押し出しゲーム	スティック カーリング	はるか彼方 玉入れ	懐かし射的ゲーム (景品あり)	☆スマイルシェア 音楽療法
	8	9	10	11	12	13
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	くつついちゃ いや〜ん	サッカー ゲーム	亀の子 スライダー	ピンポンカップイン	※書道クラブ 〇〇ゲーム	ころころ ビンゴ
	15	16	17	18	19	20
午前	聖心学園幼稚園 交流会	ご長寿応援プログラム		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	
午後	的抜きゲーム ゲーム	どきどき キャップゲーム	サッカー ゲーム	ピンポン 押し出しゲーム	スティック カーリング	※書道クラブ 〇〇ゲーム
	22	23	24	25	26	27
午前	〇〇ゲーム	ご長寿応援プログラム				輪投げ
午後	ふれあい美容室 ☆テリー中島さんと歌おう	押し込め ボール	絵手紙クラブ 〇〇ゲーム	ころころ ビンゴ	くつついちゃ いや〜ん	☆行田さん合同 オンラインコンサート
	29	30	31	1	2	3
午前	ご長寿応援プログラム		トンネルに GO!			
午後	シャッフル ゴルフ	カーリング	スノーピーおじさんと 歌おう			
<p>☆5月27日(土)行田さん、なぎさ和楽苑の皆様による合同オンラインコンサート 「奏~それぞれの想いを 歌にのせて」</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。

## 【5月のふれあい美容室】

22日(月) < 今月は一日だけの施術になります。 >

※事前申し込み 顔そりコース(産毛の手入れ)のみも可能

## 【皆様にお願ひ】

※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。(健康チェック表の記入をお願い致します)

※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。

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

## 【看護師からのお便り】

5月に入り清々しい風と共に、体を動かすのも心地良い季節となりました。今回は、私たちのディサービスでも午前午後と行っている体操の中でご自宅でも簡単にできるかかとの上げ下げをする体操についてご紹介します。

✿ かかとを上げ下げすることで、「第二の心臓」と呼ばれるふくらはぎの筋肉が刺激され、血液のながれが良くなり、末梢血管に滞っている血液を心臓まで戻ることを助け、更に心臓からの新鮮な血液を末梢血管に運び末梢の細胞の活性化に有効と言われています。また、夕方になると浮腫みやすいふくらはぎを踵を上げ下げすることで、足先まで刺激すると浮腫みも改善されます。

✿ かかとをドスンと落とし適度な刺激を加えることで、破骨細胞：(古くなった骨細胞を破壊し血中に戻す細胞)とその反対に骨芽細胞：(カルシウムなどの骨を生成する組織などを定着させ骨を再生する細胞)がバランスよく働き骨生成が促されます。更に、骨に負荷がかかることで、骨生成の主成分のカルシウム、コラーゲンの沈着が促され骨の石灰化が進み、丈夫な骨が作られます。

✿ 方法は

- ・ゆっくり椅子に座り、大きく息を吸いながら背筋を伸ばします。
- ・かかとをしっかり上げ心地よい力でドスンと音ができる程度に落とします。
- ・この動作を1日10回から20回無理のない程度に行う。

※足がつりやすい状態や麻痺、骨折などの既往がある方は主治医に相談し行うことををお勧めします。

## <クラブ作品展>

### ☆書道クラブ



どの方もしっかりと書かれていて、素敵な作品となりました！

綺麗に書いてもらえて嬉しい！



### ☆絵手紙クラブ



4月は、季節のお花とイチゴをご用意しました！