

# 2023年 9月 予定表

は、「**楽し湯**」の日 ☆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              | 31                     | 1                   | 2             |
| 午前 |                   |                  |                 |                        | ご長寿応援プログラム          |               |
| 午後 |                   |                  |                 |                        | どきどきキャップゲーム         |               |
|    | 4                 | 5                | 6               | 7                      | 8                   | 9             |
| 午前 | ご長寿応援プログラム        |                  |                 |                        |                     |               |
| 午後 | ふれあい美容<br>サッカーゲーム | ☆スマイルシェア<br>音楽療法 | ボール<br>キャッチ     | ひしゃくで<br>ゲット           | ひけひけ<br>ペットボトル      | くつつき<br>ゲーム   |
|    | 11                | 12               | 13              | 14                     | 15                  | 16            |
| 午前 | ご長寿応援プログラム        |                  |                 |                        |                     |               |
| 午後 | 新聞やりなげ<br>ゲーム     | 虎の子<br>スライダー     | 絵手紙クラブ<br>〇〇ゲーム | ペタンク<br>ゲーム            | 書道クラブ<br>〇〇ゲーム      | はるか<br>かなた玉入れ |
|    | 18                | 19               | 20              | 21                     | 22                  | 23            |
| 午前 |                   | ご長寿応援プログラム       |                 |                        |                     |               |
| 午後 |                   | 新聞やりなげ<br>ゲーム    | くつつき<br>ゲーム     | 押し込め<br>ボール            | ☆行田さん<br>オンラインコンサート | ペタンク<br>ゲーム   |
|    | 25                | 26               | 27              | 28                     | 29                  | 30            |
| 午前 | ご長寿応援プログラム        |                  |                 | ご長寿応援プログラム<br>朗読(黒澤さん) | ご長寿応援プログラム          |               |
| 午後 | とんねるにGO!          | ☆テリー中島さんと<br>歌おう | 押し込め<br>ゲーム     | 的抜きゲーム                 | ココロ<br>ビンゴ          | ボール<br>キャッチ   |

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

9月22日(金)の行田さんオンラインコンサートは、「一音心奏(いちおんしんそう)～心に響く合唱と輝く笑顔」になります。

今月の楽し湯は、大好評「青のバラ」入浴剤になります！お楽しみに！

【9月のふれあい美容室】今月は一日のみになります。

・4日(月) 事前申し込み制

※顔そりコース(産毛のお手入れ)のみも対応可能です。

【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。

※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

宜しく願ひいたします。

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】



9月に入り暑さも和らいで来る季節です。今年の酷暑による疲労もそろそろ出てくるころ、体の休息が重要となります。そこで、今回は深部体温と睡眠についてお話致します。

体温は、一般的に体調や病気の判断として測る体表面の皮膚温と脳や内臓に関係した深部体温があり、深部体温は生命維持のため体内の温度を高く保っています。また、温度は一定ではなく自律神経により朝から昼間にかけては活発に活動できる様に体温を上げ、夕方過ぎると昼間の疲労を回復させるため体温を下げつつ夜には体が休息出来る様にクールダウンしていきます。

### 深部体温と睡眠の関係

人間には脳や体を夜間に休ませる機能が備わっており、眠りにつく前に深部体温を下げる事で良質な睡眠が得られます。例えば、眠くなると手が暖くなるのもその1つです。

体表面から熱が放出され深部体温が下がる仕組みです。しかし、現代人は様々な刺激から生活習慣が乱れ十分に深部体温が下がらず寝てもすぐに起きる、疲れが取れない等の症状があります。

### 深部体温を正常化するために

①朝は体を温めるために、暖かい飲み物を取る。また、体温はエネルギーが必要なため忙しい時でも少量でもいいので朝食はしっかりととりましょう。

②寝る前のカフェインの摂取は避ける。

③寝る前はリラックスできる環境を整える。寝る直前にお風呂に入ると深部体温は上昇します。その他にもテレビやスマートフォンを見ていると脳が活性化され交感神経の刺激となり睡眠の妨げとなります。

※深部体温をうまく調整し快適な睡眠がとれるようにしましょう。



## < 書道クラブ > 月1回金曜、土曜日



集中して静かに書に  
向き合う時間が好きです。

