

2023年

1 月 予定表



新年あけましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願い致します。



	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	和田ふれあいの家は、1月3日までお休みです。 		ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム			
午後			ジャンボ すごろく	射的ゲーム	トンネルに GO!	スティック カーリング
	9	10	11	12	13	14
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム					
午後	押し込め ボール	新春 フライング福笑い	ナイス バウンド	落とさず 巻いて	サッカー ゲーム	※書道 書初め 〇〇ゲーム
	16	17	18	19	20	21
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム		ストラック アウトボール	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム		輪投げ
午後	🌸 新年会 🌸	十二支 輪投げ	スヌーピーおじさんと 歌の会 🐼	新春 ひしゃくでゲット	※書道 書初め 〇〇ゲーム	☆行田さん ニューイヤーコンサート
	23	24	25	26	27	28
午前	聖心学園幼稚園交流会 ふれあい美容室	おもしろ 玉入れ	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム			トンネルに GO!
午後	どきどき キャップゲーム	ころころ ビンゴ	絵手紙クラブ 〇〇ゲーム	はるかかなた 玉入れ	ゆらり 雪合戦	☆スマイルシェア 音楽療法
	30	31	1	2	3	4
午前	ご長寿応援プログラム		 「新春開運バスツアー」 			
午後	☆テリー中島さんと 歌おう	サッカーゲーム	1月中旬から2月にかけて、少人数でのバスツアーを企画しています。 (コロナウィルスの流行状況を見ながらの体制になります。ご了承ください。)			

は、「楽し湯」の日です。

【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。

☆ 1月21日(土) 行田さんニューイヤーコンサート～奏でよう 心を一つに希望の歌声～

【1月のふれあい美容室】

23日(月) ※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。

【今月のお知らせ】

＊ご利用者、ご家族の皆様へ＊ ご自宅でも感染予防をお願い致します

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

- 1、来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に体調等を添乗員にお知らせください。
- 2、①「強いだるさ、息苦しさ、高熱などの強い症状がいずれかがある」
②「基礎疾患があり、発熱や咳などの軽い風邪症状がある方」
③「比較的軽い症状が続く」の3点のうち一つでも該当がある場合は、ご相談ください。
- 3、解熱しても、呼吸症状が改善されない場合は、デイサービスのご利用をお控えください。
- 4、感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※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。宜しく願いいたします。

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】



暮れからお正月にかけて何かと飲食の機会が多く、胃にも負担がかかりやすい時期です。

胃粘膜に炎症が起こると胃もたれや吐き気、胃痛などの症状が現れます。

そこで今回は、胃をいたわる生活法と胃にやさしい食事法についてお便りします。

<胃をいたわる生活法 6か条>

- ①規則正しい生活 ②十分な睡眠 ③適度な運動 ④ストレスをためない
- ⑤禁煙 ⑥快便

<胃にやさしい食事法 5か条>

- ①暴飲暴食を避け、腹八分目に ②アルコールは飲みすぎない
- ③食後はゆっくり休む ④規則正しい食事
- ⑤高脂肪食を摂りすぎない

好ましい食材 (牛乳・卵・大豆製品)

控えたい食材 (脂肪分が多い肉類・消化の悪い魚介類・刺激物・濃い味付けの食品・炭酸飲料)

食は命です。胃を健康にして快適な生活を送りましょう。

寒さは、まだまだ続きます。手洗い・うがい・あいうべ体操を忘れずに、暖かくして過ごしましょう。

<12月の様子～クリスマスの飾りを作成しました！>



フェルトでクリスマスツリーを作っています。



クリスマスツリーの飾りつけ

ポインセチアとフェルトツリー飾りつけ



出来上がった作品の前で記念撮影！（いい笑顔ですね♪）