

2024年 6月 予定表



	月	火	水	木	金	土
						1
午前						ご長寿応援プログラム
午後						ぬりえ
	3	4	5	6	7	8
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	的抜きゲーム	ポッチャゲーム	ふれあい美容室 はるかかなた玉入れ	◎アモーレ会	ころころビンゴ	サッカーゲーム
	10	11	12	13	14	15
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ボールキャッチ	◎テリー中島さん 歌おう	絵手紙 〇〇ゲーム	ビリビリヤード	的抜きゲーム	書道クラブ 〇〇ゲーム
	17	18	19	20	21	22
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	くつついちゃイヤ〜ン	◎オカリナ (コスモス会)	池ポチャゲーム	倒して なんぼ??	お茶会	明日天気になあれ
	24	25	26	27	28	29
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	トンネルにGO!	ふれあい美容室 ナイスバウンド	スヌーピーおじさんと歌おう!	◎ふれあいコーラス	書道クラブ 〇〇ゲーム	ちぎり絵
<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。</p> <p>☆今月の楽し湯は、バラの湯です。 </p>						

【6月ふれあい美容室】

5日(水) 25日(火)



※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】

※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。

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】

いよいよ梅雨のシーズンの到来となります。近年の日本では温暖化に伴い高温、多湿の状況になります。そこで気になるのが**カビ**です。今回はカビについてお話しします。

・カビは**栄養**(埃、フケ等)**湿度**(60%~80%)**温度**(25℃~30℃)の条件で繁殖します。日当たりや風通しが悪く、掃除の行き届かない部屋の隅、表面が凹凸な壁などに発生します。

・さらに、カビは孢子と毒性物質を放出し空気中に拡散、免疫機能の低下している高齢者がカビの孢子を吸い込むことで免疫系が反応しやすくなりシックハウス症候群の様な**アレルギー反応**を引き起こしたり、呼吸器疾患、特に**喘息**や**慢性閉塞性肺疾患**の誘発や悪化。また、皆さんもご存じの様に食中毒の原因にもなります。

カビ対策について…上記の**カビ**の元となる**栄養・湿度・温度**の繁殖条件を抑える！！

①**湿度**を60%以下にする：カビの繁殖の条件の中で最も簡単に対策ができるのが**湿度**の調整です。・部屋干しは避ける・観葉植物などは置かない・1日に何度か窓を開け換気をする・エアコンのドライ機能、除湿器、除湿剤、サーキュレーターの使用し細目に換気をしましょう。

②**室温**を25℃以下に下げる：窓を開けたり、冷房を適宜利用する。とは言い、冷房が苦手な方は無理に部屋を冷やすことで体調を崩してしまうケースもあります。無理の無い範囲で温度調節をしてください。

③**細目に掃除(栄養)**：カビの一番の栄養源は食品ですが、埃や繊維、人のフケなども大きな原因になります。室内を快適で清潔な状態のために掃除をするだけでカビ対策になります。

…特に**お布団**は埃やフケ等のカビの**栄養**が溜りやすい場所です。カビやダニの温床になると皮膚のトラブルの元にもなります。お天気の**良い日**は細目にお布団を天日に干したり、**布団乾燥機**があれば使われるのも一つの手です。



< あやめ と いちご >



季節感あふれる花や果物の装飾を精巧に手作りしました。それぞれの作品は細部にまでこだわり、作る過程で手先のリハビリにもなりました。

< 塗り絵教室 >



土曜日の午後プログラムにて塗り絵教室を開催しました。参加者の皆さんは色鮮やかな作品を創り出すことに夢中になり、多彩な色彩でキャンバスを彩っていました。