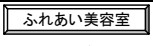
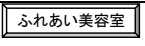


2023年

2 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
	30	31	1	2	3	4
午前			ご長寿応援プログラム			輪投げ
午後			サッカーゲーム	ペタンクゲーム	鬼退治ゲーム (的あて)	☆行田さん オンラインコンサート
	6	7	8	9	10	11
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ピンポン カップイン	押し込め ボール	 ふれあい美容室 射的ゲーム	どきどき キャップゲーム	※書道 クラブ 〇〇ゲーム	シャッフル ゴルフ
	13	14	15	16	17	18
午前	ご長寿応援 プログラム	輪投げ	ご長寿応援プログラム			
午後	落とさず 巻いて	☆テリー中島さんと 歌いましょう	絵手紙クラブ 〇〇ゲーム	フライング 福笑い	的抜きゲーム	※書道 クラブ 〇〇ゲーム
	20	21	22	23	24	25
午前	ご長寿応援 プログラム	ご長寿応援プログラム ☆読み聞かせ(黒澤さん)	おもしろ玉入れ	ご長寿応援プログラム		
午後	とんねるに GO!	ドトール カップイン	スヌーピーおじさん と歌おう！ 	はるかかなた 玉入れ	そっとひけひけ ペットボトル	☆スマイルシェア 音楽療法
	27	28	1	2	3	4
午前	ご長寿応援プログラム		<お知らせ> ☆2/4(土) 行田詠之介さんオンラインコンサート 「輝け！夢広がる奇跡のメロディー」 ☆新しいボランティア 2/21 読み聞かせ 黒澤さん			
午後	ころころ ビンゴ	 ふれあい美容室 ひしゃくでゲット				

☆今月に楽し湯は、にぎり湯紀行「梅の香り」になります！

【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。

【2月ふれあい美容室】

8日(水)、28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。

【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】



2月に入り本格的な寒さに、体を動かすことも億劫になり体も縮こまりがちになりますね。この時期になると心配なのが、風邪などの病気です。よく寒くなると免疫が下がるなんていう話も聞きますが体温と免疫について軽くお話しします。

・私たちの体には外部から病原体が入り込むと、それを異物と感じ排除する機能が**免疫反応**です。その免疫細胞には温度が高いと活性化するという性質があります。**免疫機能が正常に働ける体温は36.5℃**と言われ、**体温が1℃上がると5～6倍免疫力も上がると言われ、逆に1℃下がると30%下がるとも**いわれています。

ここで、健康な体温と免疫力を上げるためには何をすればいいのでしょうか？

適度な運動:筋肉は体内で最大の熱生産工場です。運動によって筋肉が増えると基礎体温が上がり、免疫細胞も活性化されます。また、運動により血行も良くなるため全身に酸素や栄養が行きわたり体調不良の改善も期待されます。

ストレス解消:人はストレスを感じると体内でストレスホルモンが分泌され、筋肉を分解する作用があります。また、免疫は自律神経とも深い関係があり、ストレスを溜めることで免疫も低下します。ストレスを溜めないことはもとより、運動や、趣味などで適度にストレス解消が大切になります。

入浴:入浴では副交感神経が刺激されリラックス効果が得られます。また、10分程度の入浴により体温が1℃程度上がり免疫機能にも良い影響を与えます。

この他にも、室温や衣服を調節することと共に体の中から体温を上げることで免疫も上がり心も体もほっこりできます。今回は、手軽に摂取できる体を温めてくれる飲み物をご紹介します。

<冬に飲みたい暖かい飲み物>



生姜湯

生姜に含まれる**ショウガオール**が脂肪の燃焼を促し、体内の熱を作り出し、血行を良くするとされています。



ココア

体を温める**テオブロミン**が血管を拡張させ、血流を増やし体温を上昇させます。ココアは、体温の異時性も高く、長時間ポカポカでいることができます。



ゆず湯

ゆずの皮に含まれる**ポリフェノール**は、血管の健康維持効果があります。また、体の表面の体温低下を抑制し末梢の冷えの予防になります。

寒さが厳しくなるとともに、いまだに勢力が強いコロナウィルスに加えインフルエンザ、ノロウィルスと様々な感染症に日々、脅かされる毎日ですが、免疫機能を活性化させ健康に過ごしましょう。

<楽し湯で身体も心もぽっかぽか>



12月は「ゆず湯」

1月は「ヒノキの湯」

2月は、「梅の湯」をご用意しています！お楽しみに！

<聖心学園幼稚園交流会でのご様子>



今回は、節分をテーマに交流会を行いました。園児からは、歌や手遊びのプレゼントがありました。和田ふれあいの家からは、節分についてのクイズや歌を歌い、「故郷」の曲では手話を園児と練習しました。次回は、3月になります。園児のみなさんにとっては最後の交流会になります。4月からは小学生。園児のみなさんにとって思い出になる会にしたいですね。