

2025年

1月 予定表

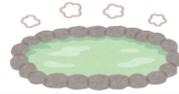


		は楽し湯の日	◎来所	☆リモート		
月	火	水	木	金	土	
本年もよろしく お願い申し上げます 		1	2	3	4	ご長寿応援プログラム
午前	お正月休み (~1月3日まで) 					サッカー
午後					6	7
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	どきどき キャップゲーム	ナイス バウンド	ジャンボ すごろく	射的ゲーム	的投げ	
	13	14	15	16	17	18
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ヘビの子 スライダー	ポッチャ ゲーム	ふれあい美容室 はるかかなた 玉入れ	押し込め ボール	※書道 書初め 〇〇ゲーム	◎歌おう会
	20	21	22	23	24	25
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	◎テリー中島さん 歌おう	くつついちゃ イヤ〜ン	絵手紙 〇〇ゲーム	おもしろ 玉入れ	モルック	※書道 書初め 〇〇ゲーム
	27	28	29	30	31	今年 「巳」年です
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	◎ふれあい コーラス	ころころ ビンゴ	スヌーピーおじさんと 歌おう! 	◎アモーレ会	ゆらり 雪合戦	

【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。

☆今月の楽し湯は、しょうが湯です。楽しみにお待ちください。



【1月ふれあい美容室】

15日(水)



※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



【看護師からのお便り】



あけましておめでとうございます。

今年も看護師だよりをよろしく願いいたします!!

年末から年始にかけてお忙しい日々を過ごされたり、飲酒やいつもより豪華なお食事を摂られた方もいらっしゃると思います。そこで、気になるのが胃腸の調子です。皆様もご存じの様に正月明けには七草粥で胃腸を労わる習慣が日本にはあります。

今回は、冬の胃腸についてお話します。

寒さで胃腸の不調が起きる原因は…

・**気温差による自律神経の乱れ**: 体が冷えると交感神経が優位になり、胃腸の動きが抑制されます。また、交感神経が優位になると、血管の収縮が起こり腸に送られる血流が減るため腸の機能がさらに低下します。皆さんもお腹の調子が悪くなった時に「お腹が冷えたからかな?」と思ったこともあると思います。まさに、この作用が影響していると思われま

す。また、交感神経が優位になると胃酸の分泌が促進され、胃への負担もかかります。

…そこで、胃腸の調子が悪いなと思ったときは…

・**食生活を整える**: 暴飲暴食、コーヒーや飲酒、香辛料などの刺激物は避け”腹八分目”に心がけ消化に良い食事の摂取に心がけましょう。脂質の多い物や甘い物の摂りすぎにも注意しましょう。また、朝食を摂るようにし規則正しい食生活にしましょう。

・**深呼吸と適度な運動**: 深呼吸や適度な運動を行うことで血管内に酸素が取り込まれ胃や腸の血流の改善と共にリフレッシュ効果から副交感神経が優位になり胃腸の動きも活発化し消化を助けてくれます。

・**体の外から温める**: 冬の胃腸の不調は冷えから来るのが原因です。暖かい食事や飲み物を摂るようにし、湯たんぽやカイロなどで体を温めることもおすすめします。(使用時の低温やけどには注意してください。)



※ 健康な胃腸で美味しい食生活を送り元気な一年で過ごしましょう!!



クリスマス飾りつけ



月曜日メンバーでクリスマスツリーを華やかにしました。

【 新年のご挨拶 】

あけましておめでとうございます。

お正月はどのようにお過ごしでしょうか?

今年もさらなるサービスの向上にむけ、気持ちを新たに取り組んでまいりますので、にぎやかに、楽しく、今年も一年宜しく願い申し上げます。

