

## デイサービス一日の流れ

8:30 花しょうぶご利用者様 ティータイム	14:00 レクリエーション
9:20 お迎え	14:50 おやつ 余暇活動
9:30 入浴 特殊入浴・個別体操・散歩 余暇活動	15:50 帰りの体操
11:30 嚥下体操	16:00 送迎
12:00 昼食 口腔ケア 休憩	
13:40 水分補給	

個人に合った体操・歩行訓練を毎日行っています。  
身体が不自由な方にも安心して入浴していただける  
特殊機械浴があります。

## 職員紹介



施設長  
清水 良子



介護員  
宮木 康



介護員  
生田 幸江



介護員  
石川 尚美



介護員  
山田 夕貴



介護員  
東 誠一郎



看護師  
青木 由美



看護師  
藤田 千枝美



看護師  
松田 恵美子



事務員  
足立 優子



調理員  
宇山 裕美



調理員  
岡本 芳子



調理員  
長谷川由香利



夜勤専門員  
神谷 隆



夜勤専門員  
妻藤 博

### 利用者と共に楽しみ

今日も一日全力で

愛情一杯のサービスをいたします。

湯梨浜みのりデイサービスセンター 職員一同

### 編集後記

新元号「令和」は鳥取県中部地区に所縁ある、歌人大伴旅人が詠んだ  
「梅花の歌」と知るとぐっと馴染みよいの思えてきます。  
新時代がスタートしましたが、今まで通り気負うことなく笑顔で絶やさず日常を大切に  
感謝の心を忘れずに暮らしていきたいと思っております。 担当: 足立優子

社会福祉法人 みのり福祉会

## 2019年 湯梨浜みのりデイサービスセンター (春号)

鳥取県東伯郡湯梨浜町門田196-2  
TEL: 0858-48-6188



北栄町 天神桜づつみにて  
花見風景



### 施設長より

新緑の匂い立つ、好季節を迎える今日この頃  
皆様には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

日頃より、当施設の運営に対しましてご支援、ご協力を賜りまして  
心より厚くお礼申し上げます。

『平成』に感謝し『令和』が皆様にとって素晴らしい年になることを  
お祈りいたします。

職員一人ひとりがプロとしての自覚を持ち、慢心せず成長出来る様  
職員一丸となり努力してまいります。

笑顔で絶やさず明るく元気に皆様と、安心安全に  
こちよ毎日暮らしが出来る様尽力してまいります。  
一年間どうぞよろしくお願い申し上げます。

施設長 清水良子



★写真及び個人名の掲載につきましては、ご本人様の了承を得ております。

2019年度

# 年間行事予定

4月	お花見外出	花見バーベキュー
5月	春の大運動会	春の遠足
6月	あやめ池外出	ちまき作り 保育園交流会
7月	燕趙園外出	おやつ外出
8月	流しそうめん	カレー作り
9月	創立記念式典	敬老会 スロパチ大会 保育園交流会
10月	秋の大運動会	収穫祭 リンゴ狩り 秋の遠足
11月	焼き芋	紅葉狩り 向山作品展見学 105感謝祭
12月	クリスマス会	餅つき 忘年会
1月	新年会	とんどさん 初詣
2月	節分	バレンタインお楽しみ会
3月	ひな祭り	お魚バイキング

※毎月2回臨床美術

※毎月昼食外出・誕生会・買い物外出

看護師からひとこと

## 季節の変わり目の体調不良 春バテ要注意！

気温の変化に対応するために働くのが自律神経ですが、気温の変動があまりに大きいと、それがストレスになり自立神経の働きが乱れてしまいます。自立神経には全身の血管や内臓の働きなど、体中のすべての器官をコントロールする働きがあるため、この働きが乱れると、疲れやだるさといった体の不調だけでなく、気分の浮き沈みが大きいなど、心の不調につながります。

血流を改善し自律神経のバランスを整えることが大切です。

入浴習慣・食事・適度な運動などに加え、体をリラックスさせる『温め部位』を積極的に温める事で、春バテ解消により効果的です。

**首もとを温める**……血流が多く太い血管が通っている首の後ろを温めると、効率よく全身に血液を行き渡らせることができます。

加温用のペットボトルに40度くらいのお湯を入れ、首の後ろに当ててくつろぎます。

**アイパックをする**……就

寝前、目のまわりを心地よい温度で温めると、短時間で副交感神経が優位になり、脳や体がリラックス。

旬のはなし  
春キャベツ

ビタミンC・Kが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があり、ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しています。

キャベジンとよばれるビタミンUは、胃・十二指腸などに対する抗潰瘍作用があり、潰瘍予防や治療に高い効果のあるものも含まれています。体内の余分な水分を排出しむくみや高血圧予防に効果のあるカリウムも含まれています。

ビタミンCとUは水に溶けやすく熱にも弱いので、調理時間を短くしたり煮汁ごといただいたり工夫して効果的に摂りましょう。

調理員 宇山裕美

## 臨床美術



臨床美術(クリニカルアート)  
絵やオブジェなどを楽しみながらつくることによって、脳を活性化させ、認知症の症状を改善するために開発されました。

月に2回、臨床美術士の井澤ゆうか先生を招いて楽しく、様々な作品作りに取り組んでいます。



## 倶楽部活動

工作やおやつ作り、生け花などを  
楽しんでいます



桜餅を作り  
皆さんでおいしく  
いただきました。

## お楽しみバイキング

この日は職員も、  
ご利用者様と  
一緒に楽しく、  
ごちそうをいただきました  
皆さんいつもよりたくさん  
召し上がっておられました



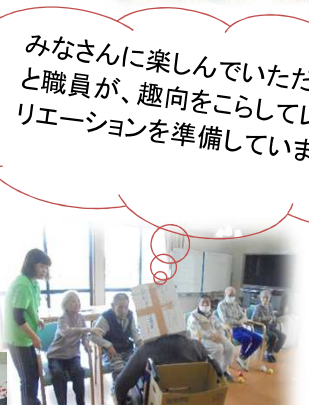
## お花見

## 花見BBQ

今年はお天気の良い日が続き、お花見外出が多く  
できました。ご利用者様にとっても喜んでいただきました。  
また、庭の桜の木の元でバーベキューをして楽しみました。



## ある日のデイルーム



みなさんに楽しんでいただこう  
と職員が、趣向をこらしてレク  
リエーションを準備しています。



じゃがいもを植えました。