



# さわがに



## あさみぞデイケアセンター便り

第30号

3月3日はひな祭りです。ひな人形は、節分を過ぎから、2月中旬にかけての大安や友引などの良い日を選んで飾り付けます。ひな人形の片付けについては、「ひな祭りが終わったら、早く片付けないと婚期が遅れる」という言い伝えもありますが、人形を傷めてしまうため、天気が良く乾燥した日を選んで行うと良いそうです。

2014年(平成26年)3月1日  
発行：社会福祉法人 喜楽会  
あさみぞデイケアセンター  
住所：〒252-0335  
相模原市南区下溝2305番地  
電話：042-778-1811



## ショートステイをご利用ください!!

あさみぞデイケアセンターの2階にショートステイのフロアがあります。ショートステイは、短期間、施設に宿泊していただき、入浴、食事、排泄の介助などを提供するサービスです。今回は、当センターのショートステイの特徴をご紹介します!!

### ①ご自宅まで車両でお迎えに上がります!!



▼土日送迎可能です



ご利用の際は、施設とご自宅の間を車両にて送迎します!!車椅子に座ったまま乗れる車両も完備しているので安心です。送迎サービスは、土日・祝日であっても、利用できます!!(1月1日から1月3日以外の全ての日で利用が可能です)

### ②入浴後の衣類も綺麗に洗ってお返しします!!



▲洗濯して返却

▼こちらが洗濯室です



入浴時に脱がれた衣類や汚れ物については、洗濯室にて無料で洗濯させていただいています。乾燥機を使用して短時間でお返ししますので、衣類は必要最低限の量をご用意いただければ、長期間ご利用いただく場合でも問題ありません!!



### ③レクリエーションは毎日実施!!

毎日、カラオケや体操、野外活動等のレクリエーションを行っています。また、デイサービスとの合同行事である月に1度の誕生会や、全体行事である運動会や秋祭り等のイベントもあり、ご利用の皆さんに大変喜んでいただいています!!

▼カラオケの時間です



▲地域の方々との交流も

### ④医療ニーズにお応えします!!



インスリン注射の必要な方、在宅酸素療法を行われている方、胃ろうの方の受け入れも可能な限り行っていきます。その他、医療処置等のある方の利用についても、お気軽にご相談ください!!

▼ご相談ください!!



# 「睡眠だって量より質が大事!!」

睡眠時間が短い、なかなか寝付けない、起きられない…などの何らかの「睡眠障害」を感じている方も多いのではないのでしょうか。こうした睡眠障害を解消するために重要なのは、睡眠時間を多くとるのではなく、睡眠の質を上げることです。

睡眠の質を上げるためには、起床時間を一定に保つ必要があります。眠くなる時間は朝に浴びる光のタイミングで決まります。人の身体は朝に日光を浴びてから、およそ15時間後に休息に向かいます。身体が休息に向かえば、自然と安らかな眠りにつけて睡眠の質を上げることができるのです。だからこそ、毎日同じ時間に起きることが重要なのです。



## 教えて!! Q&A

あさみぞ居宅介護支援事業所



Q. 通所介護（デイサービス）って何ですか？

A. 在宅での介護を必要とされる方に対して、デイサービスセンターで入浴や体操・レクリエーションなどの各種サービスを提供し、ご本人の自立支援やご家族の介護労力の軽減を行うサービスです。施設によって提供されるサービス内容は様々なので、利用にあたっては、見学をして雰囲気などを確認すると良いでしょう。

電話：042-778-1777

担当：阿部

### 【デイサービス 3・4月行事予定】

手作り喫茶……………3/ 6(木)  
書道教室……………3/ 8(土)  
……………3/28(金)  
手作り工房……………3/14(金)  
誕生会……………3/15(土)  
寿司の日……………3/15(土)  
観桜ドライブ……………3月下旬から4月上旬

### 【ショートステイ 3・4月行事予定】

喫茶……………3/ 1(土)・4/ 5(土)  
理美容……………3/ 3(月)・4/ 7(月)  
誕生会……………3/15(土)  
寿司の日……………3/15(土)  
観桜ドライブ……………3月下旬から4月上旬



▼大暴れの鬼達



は「参りました…」と元気なく床に倒れてしまいました。その姿に皆さんからは大きな笑い声が上がっていました。

これで今年は無病息災で過ごせるはず…!?



▲「参りました!!」

「鬼は外っ!!」  
「福は内っ!!」  
～節分豆まき～

2月3日（月）の節分に豆まきをしました。鬼の格好をした職員に向かって、皆さんからは「鬼は外!!」の声と共に豆がまかれました。最初は元気に走り回っていた鬼達も、まかれた豆によって徐々に弱り、最後

## 今日のメニュー ～2月の誕生会～



この日のメニューは、「深川飯」、「石狩鍋風」、「揚出し豆腐」、「いちごゼリー」の5品でした。石狩鍋は北海道石狩市の郷土料理で、鮭のぶつ切りに中骨などのアラやキャベツ、玉ねぎ、豆腐などの具材が入ります。味噌で味付けをして、山椒をかけるのが、本場の味だそうです!!

- ◎ 行事予定については、都合により変更することがありますので、ご承知おきください。
- ◎ ご家族のご見学、ご意見、ご要望など、いつでも受け付けておりますので、お気軽にお申し出ください。