



さわがに



あさみぞデイケアセンター便り

第78号

3月となりました。今年の冬も寒さが厳しかった為、春の訪れを心待ちにしていた方も多はず。一方で、花粉症の方にとっては辛い季節の到来となります。関東では、3月上旬から4月上旬をピークにスギ花粉が飛散しますが、今年の飛散量は例年並みと言われています。花粉症は体調により悪化しますので、日頃からバランスの良い食事と、十分な睡眠をとることが大切です。

2018年(平成30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

「当初は自信满满だった鬼達が、最後にあんな結末を迎えるなんて…」

▼フロアを元気に駆け回る鬼達



午後三時の開戦と同時に一斉に現れた鬼達に対してご利用の皆さんは豆をまく前に思わず拍手をしてしま

やはり弱点は豆

過去最大の戦力
二月三日(土)にデイサービスとシヨートステイ、それぞれのフロアで毎年恒例の節分豆まきが行われました。
今年には職員が扮す鬼達が男女合計五匹と過去最多となり、開戦前から気合い十分、自信满满といった様子。二十代の若い鬼から経験豊かなベテラン鬼まで、その衣装や素振りも完璧で「今年の鬼は今までは一味も二味も違う」と感じさせてくれました。



念願の初勝利なるか?!

五匹の鬼達が襲来!! 節分豆まき

2018年(平成30年)
2月3日(土)
各フロアにて実施

「ちょっといい話」
「教えて!!Q&A」他
(2面)

おやつは可愛い鬼まんじゅう!!



▲最後は床に倒れ込んで白旗!!

い、序盤は鬼達がやや優勢に。しかし、しばらくして皆さんから「鬼は外!!」の掛け声と共に豆がまかれ、中盤以降は鬼達を全く寄せ付けず、最後は床に倒れ込んだ鬼達を降参に追い込んだのでした!!
こうして、皆さんで力を合わせて今年も見事に鬼退治に成功したのでした!!

節分の昼食は?

この日の昼食は、太巻き寿司、いわしの生姜煮、春菊のお浸し、煮豆、オレンジゼリー、呉汁風でした。太巻き寿司は「恵方巻き」にちなんで提供しました。また、いわゆる臭いとされ、鬼を払う効果があると考えられていた為、いわしの生姜煮は節分にピッタリなメニューだったのでないでしょうか。



▲春らしい彩りにも注目です

ちょっといい話

「脚力を保って老化を予防!!」

筋肉は35歳をピークに徐々に低下していきます。特に、脚の筋肉は衰えやすく、最も衰えやすいのが太ももの前の筋肉です。この部分は、膝を曲げて上に上げたり、蹴ったりするのに必要な筋肉です。歩く為には、この太ももの筋肉と腰の奥にある大腰筋が必要ですが、これらの筋力は運動不足で簡単に衰えてしまいます。最近、つまずきやすくなった方や足を上げるのがきついという方は、下肢筋力が低下しているかもしれません。脚には全身の筋肉の60%が集中していますので、下肢筋力の低下を予防することが老化の予防と言っても過言ではありません。足踏み、屈伸、足のマッサージ、散歩等の脚の筋肉を収縮させる動作を心掛けましょう。



教えて!!Q&A あさみぞ居宅介護支援事業所

Q. 「共生型サービス」って何ですか？

A. 「共生型サービス」とは、高齢者と障がい（児）者が同一の事業所でサービスを受けられるようにするもので、平成30年度の介護報酬改定に盛り込まれました。その背景には、福祉ニーズが多様化する中で、高齢・障がい等の枠を越えた支援が必要になって来ていることや、介護・福祉人材確保の問題があります。代表例としては、高齢者や障がい者、子ども等、支援を必要とする人達を一つの事業所で支える「富山型デイサービス」があります。

※ 福祉に関することはお気軽に担当までご相談下さい。

電話：042-778-1777

担当：阿部、原



【デイサービス 3・4月行事予定】

書道教室①……………3/ 6(火)・4/10(火)
手作り喫茶……………3/15(木)・4/ 9(月)
書道教室②……………3/17(土)・4/21(土)
寿司イベント……………3/19(月)
手作り工房……………3/23(金)・4/20(金)
誕生会……………3/24(土)・4/24(火)

【ショートステイ 3・4月行事予定】

理美容……………3/ 5(月)・4/ 2(月)
喫茶……………3/10(土)・4/ 7(土)
寿司イベント……………3/19(月)
誕生会……………3/24(土)・4/24(火)

サービス内容の変更について



デイサービスの「時間延長サービス」につきましては、人員の確保が困難な状況となってきたため、**4月1日より休止**させていただくこととなりました。

大変申し訳ありませんが、何卒ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

なお、サービス提供時間（午前9時30分から午後4時30分まで）の変更はありません。

今日のメニュー ～2月誕生会～



2月誕生会の日のお昼食に、お祝いの赤飯を提供しました!!全体的にボリューム十分で、ご利用の皆さんからは「とっても豪華だね!」という声も聞かれました♪来月は、ひな祭りや寿司イベント等もあるので、是非お楽しみに!!

- ◎ 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、ご了承下さい。
- ◎ ご家族のご見学、ご意見、ご要望等、いつでも受け付けておりますので、お気軽にお申し出下さい。
- ◎ 広報誌「さわがに」は、当法人のホームページ (<http://www.kirakukai.or.jp/>) からご覧いただけます。