



# 仙人の里 デイサービスセンター便り

お待たせしました、久しぶりの発行です。  
2023年11月から春にかけてのデイの様子をここから、どどっとお伝えしていきます。

第30号 令和6年3月①

## 冬の壁面装飾「クリスマス飾り & お正月飾り」 *Hand Craft*

指をほぐす体操から始まって。クリスマス用に、ポインセチアの花と雪の結晶を、折り紙を切って作りました。お正月向けに用意した壁画素材は、青と白の画用紙を切り貼りして作る波模様に、大きな富士の山と「お目出鯛」。年末年始のデイを華やかに飾りました。



肝心なところの仕上げには、手がいくつも伸び・・・



## 運動レクリエーション「スパイダーキャッチャー！」

ガムテープを、フラフープの輪にわたすように貼って。くもの巣状にした的に、カラフルボールを投げてくっつけます。すき間があるので飛びぬけるボールもある中、誰がいちばん的に乗せたかを競いました。簡単なようで、気が付けば四股踏みのような姿勢の全身運動！



# 高齢者の栄養学

健康教室

All to health



加齢に伴う体の変化と、低栄養のリスクをお勉強しました。日常の食生活を振り返りながら、どの食材にどのような栄養素があるか、それが体にどう良いのかをあらためて確認します。仕上げは職員による、簡単お勧めレシピでの調理と試食会です。いかがでしたか？

# タオル1本で暖まるゲーム

運動レクリエーション

Just pull



心もカラダもポッカポカ  をテーマに、音楽・脳トレ・運動レクを全部盛り込んだ企画。唱歌「たき火」で替え歌チャレンジ、今夜のお鍋を仕上げてみました。タオル1本で出来るゲームは「じゃんけんて勝った方が引き抜く！負けたら押さえる！」がルール。

## 日常のあれこれ

～ 何気ない普段のひとコマ。デイサービスの様子を、ちょっとずつ紹介していきますね～



おかげさまで沢山出来た「干し柿」。希望する利用者様に、お配りしました。お味はいかがでしたか？



頂き物の「甲子柿」を、その日その場にいた顔ぶれで♪ 燻した香りに「そうそう、これこれ！」



恒例の「リンゴ風呂」。大浴槽いっぱい浮かぶリンゴ。可愛いらしさはもちろんのこと、そのふんわりした香りに癒されました。素敵な写真がいっぱい、でも浴室。誌面ではお伝え出来ないのが残念です 



### レクリエーションのエビデンス (根拠・裏付け)

なぜそのケアをするのか？ 介護現場も、あらゆる場面で科学的な裏付け (エビデンス) が当たり前求められる時代です。当デイサービスは、わかりやすい体操・機能訓練の他に、とにかく「楽しい」「夢中になる」、そうしたレクリエーションの時間を大切にしています。

日常生活では行わない体の動作・脳への刺激。あらためてリハビリの時間を設けるのではなく、楽しく過ごす時間の中で自然に筋力が刺激され、可動域が広がり、頭がフル回転していく仕掛け。デイ便りでは、その一部分を切り取って紹介しています。うまくいった時の嬉しい気持ち (成功体験) を分かち合う。次への意欲を高めよう。笑顔が笑顔と呼ぶ瞬間に、こだわっています！



### デイサービスセンター 空き状況

令和6年 3月 5日 現在

送迎車	月	火	水	木	金	土
一般席	○	△	○	○	○	×
車椅子席	○	○	×	○	×	×

○：余裕あり △：若干名 ×：申し訳ありません、いっぱいです。

- ・利用可能な曜日がございます。ご希望のかたがおいででしたら、ご連絡をお待ちしています。
- ・これまでご利用いただいている利用者様につきましても、利用回数増や、ご家族に急に用事が出来た時などのスポット利用も可能です。お気軽にご相談下さい。
- ・見学も随時受け付けております。お電話にて、ご相談ください。

電話 23-1026 (担当：高橋亜希子)

