

日頃は中津デイサービスセンターをご利用・ご理解下さり誠に有難うございます。早いもので、もう師走。平成30年最後の月となり、風邪が流行ったり、マスクを付けている方も多くなりました。朝の送迎時はそんな冬の話から始まる事が多くなってきました。そして、街並みはクリスマスカラーになっていますね！大阪周辺では木々にイルミネーションが光り、スカイビル、グランフロントでは大きなツリーが飾られています。もうすっかりクリスマスです。送迎中やお散歩で目に入っている方もいらっしやるようです。

グランフロント ツリー



今月中津デイサービスセンターではこの時期ならではの行事を楽しみつつ、冬の寒さに負けないよう、皆様と過したいと思っております。

## 今月の目次

- 今月のフォト
- 中津医療福祉センター文化祭
- 静かなる対局
- 今月のお誕生日
- 西浦先生のリハ講座
- その①転倒予防
- 年末のご挨拶
- 11月の予定
- 年末年始のお知らせ



## 11月のフォト

### 中津医療福祉センター文化祭

11月9・10日は中津医療福祉センターの文化祭が南棟2階で開催されました。中津デイサービスセンターからも皆様と制作した「夏」のちぎり絵を出品。また、個人参加で多数のご利用者様の作品を出品させて頂きました。出品にご協力頂きましたご利用者様、有難うございました！



毎年開催されますので、興味のある方は是非来年の出品に向けて作成してみたい。またレクリエーションやリハビリでも季節に合わせた制作をしていきたいと思えますので、お楽しみにして下さいね！

## 今月のお誕生日

仲山 キクエ様

松下 歳未様

渡部 日出男様

お誕生日おめでとうございます。これからもお元気で中津デイサービスセンターにお越し下さい。

## 静かなる対局

食後や送迎車を待っている時間など「オセロ」をする場面が増えていきます。静かな戦いですが負けないように次の手を考える皆様の顔は、真剣そのものです。



↑とても将棋が大好きなご利用者様です。お二人とも真剣な眼差しです。将棋のできる方、大募集中です！

# 西浦先生のリハビリのススメ

こんにちは。中津デイサービスセンターでリハビリのスタッフとして6月から働いている西浦早紀と申します。リハビリでは、利用者様の要望に合わせて個別に目標を設定し、筋力トレーニングや立ち座りの練習、歩行練習等、様々なことを行っています。簡単な自己紹介になりますが、私は学生の頃に10年ほどバドミントンを続けていました。最近また久しぶりに再開したので、改めて身体を動かす事は楽しいなあとお感しております。

作業療法士 西浦 早紀

## その①転倒予防



寒い日が続く時期になってきました。冬は寒さで筋肉が硬くなり転倒しやすくなると言われています。日常生活を元気に過ごす為にも、転倒予防はとても大事になってきます。そこで、今回は転倒予防についてご紹介していきます。

まず、転倒の大きな原因として筋力やバランス力の低下が挙げられます。転倒予防に効果的な足の運動を継続的に行う事が大切です。例えば、立ったままスクワットや腿上げ、踵の上げ下ろしの運動(各10回程度)の筋力トレーニングはおすすです。是非、無理の無い範囲でやってみてください。



身体機能のほかにも、生活環境も転倒の原因となってしまいます。転倒場所として室内では「リビング・居間」が20.5%と最も多く、ついで「玄関」「階段」と続きます。室内にも多くの危険が潜んでいるため、注意が必要です。例えば、ちょっとした段差や敷居、こたつコード類、めくれた絨毯等はつまずく原因となります。また、暗い照明も転倒の要因となると言われています。思ってもいないところで転倒することもあるため、一度自宅の環境を見返してみたいかがでしょうか。転倒予防にため、元気に日々の生活を送っていきましょう！



## 編集手帳

今年はお楽しみデーの発行、そして皆様に読んで頂き、温かいご支援、感想、誠に有難うございました。一月号は新春特大号を予定しています。皆様、どうぞ良いお年をお迎え下さい。編集 佐藤 晃子

## 年末のご挨拶

皆様におかれましては、ますますのご健勝の事とお喜び申し上げます。

平成三十年も残すところ一ヶ月あまりとなりました。ご利用者・ご家族様には中津特別養護老人ホーム喜久寿苑「中津デイサービスセンター」通所介護事業にご理解とご協力頂き誠にありがとうございました。

思い返せば平成最後のこの一年は地震や台風といった、何十年かに一度の自然災害にみまわれ、当デイサービスセンターでも交通マヒやスタップが出勤できない状況など、臨時休業を余儀なく行う状態となり、今まで経験した事のない出来事が多い一年となりましたが、幸いにもご利用者様やご家族様に大きな被害はなく安心しております。

しかし平昌五輪(二月)、ロシアW杯(六月)の日本選手の活躍やアメリカメジャーリーグでの大谷選手の活躍等明るい話題も多い一年でもありました。

来年は平成から新しい元号に変わる一年となり中津デイサービスセンターとしても、多くの行事や地域活動に参加し、ご利用者・ご家族様や地域の皆様に愛される施設を目指してまいります。来年もスタップ一同、気を引き締めて業務に従事していきますので宜しくお願い致します。

中津デイサービスセンター  
生活相談員 松本隆行



## 今月の予定

デイクリスマス会週間  
17日(月)～20日(木)



喜久寿苑クリスマス会

15日(土) 西棟13階体育館

行岡看護学校実習



4日(火) 6日(木) 7日(金)

## 12月のお休み

2日 (日)

9日 (日)

16日 (日)

23日 (日) 天皇誕生日

24日 (月) 振替休日

～年末年始休業日～

12月30日(日)～  
1月3日(木)

新年4日(金)より  
通常営業



本年は格別のご愛顧を賜り、誠に有難うございました。明るく年を皆様のご多幸をお祈り、皆様と笑顔でお会い出来ることを楽しみにしております。  
中津デイサービススタッフ一同