

広報誌 「楽喜(ラッキー)デイ」 10月号

日頃は中津デイサービスセンターにご理解・ご協力頂き感謝申し上げます。
 やっと猛暑を抜け出し、秋風の気持ちのいい日が出てきました。夏の疲れも出やすい時期ですし、季節の変わり目です。体調にはくれぐれもお気をつけ下さいね。
 さて日本は今まさしくスポーツの秋！バレーボールとラグビーのワールドカップ開催に沸いています。今回はその話題から取り上げて行きたいと思えます！

ご利用者様へ

看護師より

お知らせ



☆近日、お薬手帳 お薬の説明書の内容更新の為、再度確認させて頂きまますのでご持参くださいませようお願いします。詳細は追ってお手紙致します。
 ☆インフルエンザ予防接種の季節が近づきました。主治医とご相談の上、予防接種の予約をするなどご準備下さい。

今月のお誕生日

笈川 すみえ 様

陳 進財 様

榎本 富代 様

南野 初子 様

平井 輝子 様

お誕生日おめでとございます

「がんばれ日本！」

室長 松本 隆行



9月20日よりラグビーワールドカップ日本大会が全国12会場にて開催され熱戦が繰り広げられています。日本代表は初戦を勝ち、初の決勝トーナメント進出を目指しています。ところでラグビーのルールはご存知でしょうか？
 1980年代までは日本でも盛んにテレビで見かけていたのですが、4年前の前回ワールドカップの日本代表や五郎丸フィーバーまでテレビで見かけることも殆どなく、ルールを知らない方も多いかと思われれます。
 今回楽喜デイ編集者から、私の息子もラグビーを行っていることから、ラグビーのルールや見所について紹介して欲しいと依頼を受けました。簡単ではありますが少しラグビーについてお話ししたいと思います。

ラグビーは体と体をぶつけ合うスポーツの為、沢山のルールが状況に合わせてありますが、簡単に言うとボールを持ってプレーしている選手より前ではプレーが出来ないのがラグビーです。
 だからボールを前に落としたり、ボールを前に投げる事は出来ないと覚えておいて下さい。
 もうひとつ、ラグビーは「陣取りゲーム」です。お互いの陣地の取り合いをし、陣地の最終ラインを越え、トライをして点を取る競技です。これだけ覚えておけば何となくでも観戦が楽しめると思います。
 約一ヶ月半にわたり世界の大男や強靱な肉体の男たちの、熱く感動するラグビーワールドカップ日本大会を是非お楽しみ下さい。



10月の予定



お休みは

6日・13日・20日・27日(日曜日)

14日(月) 体育の日

22日(火) 即位礼正殿の儀

中津デイサービスセンター

秋の大運動会週間

9月30日(月)～10月5日(土)

文化祭作品制作週間

21日(月)～26日(土)

中津看護学校実習

3日(木)・7日(月)・21日(月)

29日(火)・30日(水)

行岡看護学校実習

8日(火)・10日(木)・11日(金)

23日(水)・24日(木)・25日(金)



送迎・入浴・リハビリ・レク
 1日体験できます!!!

中津デイサービスセンター
 ご相談窓口

電話 06-6372-1071
 生活相談員 松本 隆行

9月のフォト

①敬老会



9月9日〜14日にかけて敬老週間としまして、敬老会を開催しました。今年には八十五歳以上のご利用者様には表彰状を、それ以下のお歳の方には感謝状をお渡しさせて頂きました。これから皆様健康で長生きして頂きますよう、お願い申し上げます。



②喜久寿苑

秋祭り



③壁面飾り

9月7日 喜久寿苑秋祭りに参加しました。ボランティアさんによる盆踊り、素敵でしたね☆

お花紙で秋の花、コスモスをご利用者様と作成。メニューボードが華やかになりました。

指先体操

手は「第二の脳」「外部の脳」とも言われています

手は、持つ・握る・摘む・弾く・押す・引くなどあらゆる動きをして私たちの生活を支えています。また指先には脳につながる神経がたくさんあるといわれています。その為指先を使うと脳の血流がアップします。そして脳の活性化に繋がります。認知症予防の効果も期待出来るという専門家の意見もあります。

しかし、ただ漠然と手指の動きをしても脳への刺激にはならないのです。日々の指使いでは「慣れて」しまっているため刺激にはならないのです。ではどうすれば脳に刺激がいき活性化につながるのでしょうか？それは「し慣れない動きをする」ということです。例えば利き手でないほうの手で歯ブラシをしてみる：ということなのですが、日常生活で利き手と反対の手を入れ替えてとなれば少し大変ですよ。楽しく行う事も脳にとってはとても重要な事です。

そこで中津デイサービスセンターでも行っている指先体操をご紹介します。ご利用者様も「難しい」「ややこしい」と言いつつ皆様一生懸命取り組んでいらつやいます。失敗しても大丈夫。むしろ初心者のようにたどたどしく動かすぐらいが丁度いいのです。慣れてくると脳への刺激が少なくなるのでそういう場合はレベルをアップしたりスピードアップ等、更に刺激を与えます。是非試してみてくださいね。



☆親指グーパー

☆追いかけて足し算

☆左右入れ替え



↑右手親指中
左手親指は外
に出して握る



↑左手の親指だけ先に曲げておく



右と左と一定のリズムで入れ替える。



↑一度開く



↑「1」で両手同時に一本ずつ曲げる。順に曲げると「5」で左手小指を伸ばす。



パーチヨキは少しやりづらい…



↑開いた後は左右で親指の位置を逆に握る

繰り返して何度か続ける



↑「10」まで数えると元の状態に戻る

