

# 2023年 3月 予定表

は楽し湯の日 (桃の湯)

☆印は、ZOOMでボランティアさんにつながります。

	月	火	水	木	金	土
	27	28	1	2	3	4
午前			ご長寿応援プログラム			
午後			スティックカーリング	サッカーゲーム	ひな祭りビンゴ	そつとそつとペットボトル
	6	7	8	9	10	11
午前	聖心学園幼稚園交流会	〇〇ゲーム	ご長寿応援プログラム		〇〇ゲーム	
午後	ひしゃくでゲット	☆テリー中島さんと歌おう	くつついちゃいや〜ん	どきどきキャップゲーム	※書道クラブ〇〇ゲーム	☆行田さんオンラインコンサート
	13	14	15	16	17	18
午前	ご長寿応援プログラム				ご長寿応援プログラム	
午後	 射的ゲーム	落とさず巻いて	防災訓練	サッカーゲーム	ピンポンカップイン	※書道クラブ〇〇ゲーム
	20	21	22	23	24	25
午前	ご長寿応援プログラム	ご長寿応援プログラム	トンネルにGO!	ご長寿応援プログラム ☆朗読(黒澤さん)	ご長寿応援プログラム	輪投げ
午後	はるかかなた玉入れ	コロコロビンゴ	絵手紙クラブ〇〇ゲーム	射的抜きゲーム	射的ゲーム	☆スマイルシェア音楽療法
	27	28	29	30	31	1
午前	ご長寿応援プログラム	ご長寿応援プログラム	ご長寿応援プログラム			
午後	サッカーゲーム	ピンポン押し出しゲーム	スヌーピーおじさんと歌おう	くつついちゃいや〜ん		

【ご長寿応援プログラムとは・・・】 「運動+脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

☆3月11日(土)行田さんボランティアオンラインコンサート「カラフル〜七色の想いを一つの虹へ」になります。また、今回は、なぎさ和楽苑とのオンライン合同コンサートとなります。お楽しみに！

## 【3月ふれあい美容室】

今月は13日(月)のみとなります。

※事前申し込み制、顔そりコース(産毛お手入れ)のみの対応可能

## 【今月のお知らせ】

\*ご利用者、ご家族の皆様へ\* ご自宅でも感染予防をお願い致します

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力を

- 1、来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に体調等を添乗員にお知らせください。
- 2、①「強いだるさ、息苦しさ、高熱などの強い症状がいずれかがある」  
②「基礎疾患があり、発熱や咳などの軽い風邪症状がある方」  
③「比較的軽い症状が続く」の3点のうち一つでも該当がある場合は、ご相談ください。
- 3、解熱しても、呼吸症状が改善されない場合は、デイサービスのご利用をお控えください。
- 4、感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※ご利用者、スタッフの命を守るためにお一人おひとりのご理解とご協力が必要です。宜しくお願いいたします。

社会福祉法人 サンフレンズ  
和田ふれあいの家  
〒166-0012  
杉並区和田3-52-4  
電話：03-3312-9556  
FAX：03-3312-8800  
URL：http://www.3friends.or.jp

## 【看護師からのお知らせ】

今年も冬から春に移り変わる時期が到来しました。この時期は“三寒四温”とも言われ、高気圧と低気圧が周期的に通り返るため、気圧の変化に伴う寒暖差と共に様々な体の変調が現れるのも特徴です。

### 三寒四温に起こる体調の変化について

寒暖差や気圧の変化が著しくなることで、血圧の変化やめまい、頭痛、自律神経の乱れやこの時期特有の感染症や花粉症も気になる頃です。その為、暖かく過ごしやすい春を迎えるまで穏やかに過ごすことはなかなか難しそうです。

### この時期の過ごし方について

少しでも体の不調を最低限にする方法として自律神経を整えることや免疫力を付けることが重要となります。ここでは、2つのポイントをお伝えします。

#### ①腸内環境を整える

・余談ですが、幼少期に食後ゴロゴロしていると祖母から「食べてすぐ寝ると牛になる」と言われたことがあります。寝ている状態は副交感神経が優位になり、消化管の活動が活発となるため、消化吸収が良くなり栄養を吸収しやすいことだったのでしょね。このように、消化管と自律神経は関係性があり、消化管が正常に働くことでリラックス効果に関与している副交感神経が優位に働き、自律神経が整いやすくなります。

・また、腸は免疫機能の7割を担っているとも言われ、腸内環境を整えることは免疫の働きを維持することにも繋がります。

…ディサービスでは、昼食前の嚥下体操の時にお腹のマッサージを行い、消化の働きを助けるような運動も行っております。上記の図のようにおへその少し右下から「の」の字を書く様にマッサージをします。就寝前に仰向けで軽く足を曲げ優しい力でマッサージをして下さい。注意事項としては、もともとお腹の緩い方やお腹に病気がある方にはお控えください。

#### ②カラダを温める

・暖かいお風呂に入る時や暖かい飲み物を飲むと「フーっ」と声が出てリラックスすることがありますよね。このような時には副交感神経優位に働き、自律神経が整いやすい状態です。



①のマッサージで腸の動きを促しましょう

・また、先月号にも書きましたが体が温まり一定の体温を維持することで、免疫の働きを補っている白血球を助けてくれるので免疫機能のサポートにも繋がります。

このように腸内環境を整える事やカラダを温めることで自律神経を整え、免疫力を付けることで健康な体を維持し、暖かい春の日を迎えましょう。



## 新しいボランティアの紹介



写真の左側 朗読ボランティアの黒澤さんです。

2月21日に来てくださり、二つの作品を朗読してくださいました。

一つ目、「ともしびのまちで」(いまむら りえ作)

二つ目は、紙芝居の「花さき山」(文 斎藤 隆介 絵 滝平 二郎)

という作品です。



黒澤さんの優しく穏やかな音調に会場はすっかり引き込まれ、とても素敵な時間になりました♪  
来月は、3月23日(木)に来てくださいます。

次回はどんな作品をお話して下さるか、とても楽しみです！

