

2023年

## 12 月 予定表



は楽し湯

☆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                  | 29                 | 30                     | 1              | 2                |
| 午前 | <b>年末年始のお休み</b><br><b>12月30日(木)～1月3日(月)</b><br>今年一年ありがとうございました。<br>来年もどうぞ宜しくお願いいたします。 |                     |                    |                        | ご長寿応援プログラム     |                  |
| 午後 |                                                                                       |                     |                    |                        | ゆらり雪合戦         | 射的ゲーム            |
|    | 4                                                                                     | 5                   | 6                  | 7                      | 8              | 9                |
| 午前 | ご長寿応援プログラム                                                                            |                     |                    |                        |                |                  |
| 午後 | ふれあい美容室<br>押し込めゲーム                                                                    | 缶けり<br>陣取り          | ナイス<br>バウンド        | どきどき<br>キャップゲーム        | 的抜きゲーム         | 喜泉会<br>日本舞踊      |
|    | 11                                                                                    | 12                  | 13                 | 14                     | 15             | 16               |
| 午前 | 聖心学園幼稚園<br>交流会(11時～)                                                                  | ご長寿応援プログラム          |                    |                        | ご長寿応援プログラム     |                  |
| 午後 | ポッチャ<br>ゲーム                                                                           | ひしゃくでゲット            | 遠藤スタッフ<br>お薦めゲーム   | 新ゲーム                   | 書道クラブ<br>〇〇ゲーム | ☆スマイルシェア<br>音楽療法 |
|    | 18                                                                                    | 19                  | 20                 | 21                     | 22             | 23               |
| 午前 | ご長寿応援プログラム                                                                            |                     |                    | ご長寿応援プログラム<br>朗読(黒澤さん) | ご長寿応援プログラム     |                  |
| 午後 | テリー中島さんと<br>歌おう                                                                       | ふれあい美容室<br>ころころピンポン | ザ! 昭和歌謡曲<br>のど自慢大会 | ゆらり雪合戦                 | くつつちやいや～ん      | 書道クラブ<br>〇〇ゲーム   |
|    | 25                                                                                    | 26                  | 27                 | 28                     | 29             | 30               |
| 午前 | <br><b>クリスマス会</b>                                                                     | ご長寿応援プログラム          |                    |                        |                | お休み              |
| 午後 |                                                                                       | スティック<br>カーリング      | サッカー<br>ゲーム        | 落とさず巻いて                | はるか彼方玉入れ       |                  |

【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。

※今月の楽し湯は、柚子湯になります。(今年は、12月22日(金)が冬至です。)

※12月11日(月)聖心学園幼稚園交流会は対面での交流会となります。

## 【12月ふれあい美容室】

4日(月)、19日(火)

※事前申込み制 顔そりコース(産毛のお手入れ)のみの対応可能



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>

## 【皆様へお願い】

※来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に(熱、咳の症状など)体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

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お願い致します。

ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。

来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。

ご家族の皆様のご健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を

宜しくお願いいたします。



## 【看護師からのお便り】



急に季節が進み寒さが厳しくなりました。厚生労働省は寒くなる11月からノロウイルスによる食中毒の注意をしています。食中毒といえば夏の印象ですが、1年の内で53%が冬に発症すると言われています。今回はノロウイルスについてお話いたします。



ノロウイルスとは：冬季下痢、嘔吐症とも言われ吐き気、激しい嘔吐、下痢、腹痛、発熱が主な症状。潜伏期間は10時間～3日程で成人は下痢が多いと言われています。有症期間24時間～48時間程度です。ノロウイルス感染症の恐ろしいのは感染力が強く人から人へ爆発的に感染拡大することです。また、下痢止めは下痢の期間を遷延させるのノロウイルスでは通常使用出来ない為、予防が重要になります。※調理者の健康管理：人によっては感染しても症状が出ずにウィルスを便から排出し続けている場合があります。ご家庭でも調理前には流水と石鹸でしっかり手洗いをする。また、貝類の調理は十分に加熱をし、使用した調理器具は熱湯消毒をしてください。



また、調理者が嘔吐や下痢をしている際は調理は携わらないことをお勧めします。

※嘔吐、下痢の処理：塩素系の漂白剤を希釈(500mlペットボトルにキャップ2杯の薬液程度)する

・処理をする人はできるだけ少人数で行いマスク、グローブ使用。換気をし、新聞紙等で吐物を覆い上から消毒液を掛け吐物を回収しその後、捨てても良い雑巾などを消毒液に浸し広めに拭く。10分程度放置し水拭きをします。吐物や使用した雑巾はビニール袋で厳重に密閉し捨ててください。

・詳細は厚生労働省等のホームページを参照頂き、見えないウィルスからご自身のお体を守りください。

## <12月25日(月)クリスマス会のお知らせ>

- 午前 クリスマスピング大会(景品あり)
- 昼食 お寿司(お寿司が食べれない方用に通常食をご用意しています。)
- ※ どちらのお食事を希望されるか希望用紙を配布させていただきます。(別紙参照)ご来所の際、提出をお願い致します。
- 午後 ふれあいコーラスの皆さんによる歌の会(久しぶりに対面でのコンサートです♪)
- おやつ クリスマスケーキとコーヒー紅茶

楽しみだね！



和田ふれあいの  
家のクリスマス会  
は面白いよ。



## <テリー中島さんが和田ふれあいの家に来られました！>

和田ふれあいの家では、ようやく対面でのボランティア受け入れが始まりました！

世の中が、コロナ禍になって以来、ボランティアの皆様となかなか直接お会いすることが出来ず、この日やっとお会いすることが出来ました♪



この日もテリー中島さんが準備してくださった懐かしの歌謡曲と一緒に歌いました。ご利用者とテリー中島さんとの会話のキャッチボールもとても楽しく、とても有意義な時間でした。次回は、12月18日(月)に来てくださいます！お楽しみに♪