2023年

6　月　予定表

楽し湯（ジャスミンの湯）　　☆印は、ZOOMでボランティアさんとつながります。

	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	1	2	3
午前				ご長寿応援プログラム		
午後				ペタンクゲーム	はるか彼方玉入れ	ひしゃくでゲット
	5	6	7	8	9	10
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	ピンポンカップイン	サッカーゲーム ふれあい美容室	押し込めボール	どきどきキャップゲーム	虎の子スライダー	☆スマイルシェア音楽療法
	12	13	14	15	16	17
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	落とさず巻いて	ひしゃくでゲット	サッカーゲーム	くっついちゃいや～ん	スティックカーリング	※書道 クラブ〇〇ゲーム
	19	20	21	22	23	24
午前	ご長寿応援プログラム		ご長寿応援プログラム ふれあい美容室	ご長寿応援プログラム		
午後	コロコロビンゴ	射的ゲーム	絵手紙クラブ〇〇ゲーム	虎の子スライダー	※書道 クラブ〇〇ゲーム	☆行田さん オンラインコンサート
	26	27	28	29	30	1
午前	ご長寿応援プログラム			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	
午後	☆テリー中島さんと歌おう	スティックカーリング	☆スヌーピーおじさんと歌おう	押し込めボール	落とさず巻いて	

【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。

６月２４日（土）行田詠之介さんボランティアオンラインコンサートは、
「やさしい心で助け合い　みんなでつなごう　笑顔の輪」になります。

【6月のふれあい美容室】

６日（火）、２１日（水）

※事前申し込み　顔そりコース（産毛の手入れ）のみも可能

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

【皆様にお願い】

※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】

6月は、梅雨の季節となり、雨とともに湿度が増し、うっとうしい季節となります。また、夏に向け徐々に気温が上昇したり、梅雨寒で急に肌寒い日があったりと体調の変化が起きやすいのもこの季節の特徴です。
今回は、梅雨に入り湿度や気温の上昇に伴い、細菌の増殖やダニによる**皮膚のトラブル**についてお話します。

①オムツかぶれ

ご利用者様の中にもリハビリパンツや尿取りパットをお使いの方がいます。排泄物が、尿取りパット等をそのままにすると、オムツ内は人肌程度の温度と、湿度により細菌の増殖しやすい高温多湿の環境となり、皮膚トラブルの原因になります。
また、尿から変性したアルカリ制のアンモニアから皮膚に刺激が与えられます。
また、便等は細菌の餌となり皮膚トラブルが誘発されます。

②ダニの増殖

また、皆さんもご存じの通り、この季節はダニなどの害虫の増殖による皮膚のトラブルも発生しやすい時期でもあります。

③自律神経の乱れ

梅雨の季節は気温の変化や気圧の変動により、自律神経の乱れが起きやすい季節です。知らず知らずのうちに体にストレスを感じ免疫の低下から皮膚トラブルを発症される方もいます。

さらに…一度、掻き始めると、皮膚のバリア機能が損傷することや、掻くことによる爽快感で皮膚トラブルの部位を掻き続けてしまうため、痒みの負のスパイラルとなります。

＜対策として＞

…排泄物が出たと気づいたら、こまめにオムツやパットの交換をし清潔を保つようにしましょう。

…オムツ、パットの交換の際は、湿気を残さずしっかり乾燥した状態にしましょう。

…寝具は常に清潔なシーツを使い、ダニの餌になる髪の毛や皮膚の落屑を粘着クリーナや掃除機で取り除きましょう。

…症状が出た際は、自己判断で市販の軟膏等で対処せず皮膚科に受診し適切な指示を受けてください

＜季節の歌で脳トレ＞

歌「あめふり」　作詞　北原白秋　作曲　中山晋平

☆(　　)に言葉を入れてください

1，あめあめふれふれ　母さんが　（　　）でお迎え嬉しいな。
　ピッチピッチ　チャップチャップ　ランランラン
2，かけましょ（　　）を母さんの　あとからゆこゆこ（　　）が鳴る
　ピッチピッチ　チャップチャップ　ランランラン
3，あらあら　あのこは（　　）　やなぎのねかたでないている
　ピッチピッチ　チャップチャップ　ランランラン

答え・・・　母さん、かばん、かねがなる、ずぶぬれだ