

# 2024年 2月 予定表

	月	火	水	木	金	土
		は楽し湯の日	◎来所	☆リモート		
				1	2	3
午前				ご長寿応援プログラム		
午後				ペタンクゲーム	鬼退治ゲーム(的あて)	※書道クラブ 〇〇ゲーム
	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	押し込め ボール	ふれあい美容室 射的ゲーム	ふりこ ゲーム	◎喜泉会 (日本舞踊)	シャッフル ゴルフ
	12	13	14	15	16	17
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	◎二胡演奏 (中川さん)	どきどき キャップゲーム	絵手紙クラブ 〇〇ゲーム	◎ふれあい コーラス	的抜きゲーム	◎スマイルシェア 音楽療法
	19	20	21	22	23	24
午前	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	ご長寿応援プログラム	
午後	とんねるに GO!	◎テリー中島さんと 歌いましょう	スヌーピーおじさん と歌おう!	◎合唱 (アモーレの皆さん)	そっとひげひげ ペットボトル	スティック カーリング
	26	27	28	29		
午前	ご長寿応援プログラム				☆2月12日(月)二胡演奏の中川さんは 新しいボランティアの方です。 ☆2月22日(木)アモーレの皆さんは 久しぶりの演奏になります!	
午後	ころころ ビンゴ	ふれあい美容室 ひしゃくでゲット	くつついちゃ いや〜ん	パック キッカー		

☆今月に楽し湯は、にぎり湯紀行「梅の香り」になります!

【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。

## 【2月ふれあい美容室】

8日(木)、27日(火)

※事前申し込み制、顔そりコース(産毛お手入れ)のみの対応可能です。

## 【今月のお知らせ】

## 【皆様にお願ひ】

※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。

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

## 【看護師からのお便り】



今回は、高齢者に多い足の白癬(水虫)についてお話いたします。60歳以上では4人に1人が水虫になっていると言われていて、老人は抵抗力がないこと、他の病気があり白癬の治療に専念できないことや新陳代謝の低下から、一度水虫になるとなかなか治りません。

水虫は、白癬菌というカビが足などで増殖しおこる皮膚の病気です。白癬菌の多くは、足の指の間にでき、湿度の高い所を好みます。そのため、入浴直後は白癬菌が増殖しやすく、感染もしやすい状況となります。また、白癬菌はいつの間にか増殖するため、気が付いた時には感染していることもあります。そのため、日頃から感染しないよう注意が必要となります。

更に・靴を履くと痛い・歩きづらい・爪の変形・転倒や骨折の危険などの弊害もおきます。

予防について：白癬菌は皮膚の角質層に感染するため皮膚の清潔と乾燥が重要！

- ・足は湿気が多く白癬の好む環境です。足を石鹸できれいに洗い、十分に乾燥させましょう。
- ・通気性の良い靴や靴下を履き、靴下は毎日きれいなものに履き替えましょう。
- ・使用するタオルや靴下はこまめに洗い十分に乾燥させましょう。
- ・白癬のある人がいる家は浴室の足拭きマット、爪切り、タオル、スリッパなどは共用で使わない様にしましょう。
- ・痒みや変形などの症状が気になる場合は自己判断の対処をせず専門医師に受診しましょう。



## ＜今年も獅子舞がやってきた!!!＞



獅子舞には、「人の頭を噛むことで、その人についた邪気を食べる」という言い伝えがあります。お正月に頭を噛まれると今年一年を元気に過ごせるそうです！



今年も皆さんの無病息災を祈念させていただきました！

