

2023年

4 月 予定表

は楽し湯の日 (さくらの湯)

☆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
						1
午前						ご長寿応援プログラム
午後						そっとそっと ペットボトル
	3	4	5	6	7	8
午前	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	競馬 ゲーム	くつついちゃいや〜ん ふれあい美容室	どきどき キャップゲーム	※書道 クラブ 〇〇ゲーム	☆スマイルシェア 音楽療法
	10	11	12	13	14	15
午前	ご長寿応援プログラム					
午後	射的ゲーム	スティックカーリング	落とさず巻いて	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
	17	18	19	20	21	22
午前	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	的抜きゲーム	射的 ゲーム	☆行田さん オンラインコンサート
	24	25	26	27	28	29
午前	〇〇ゲーム	ご長寿応援 プログラム	〇〇ゲーム	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	ピンポン押し出し ふれあい美容室	スノーピーおじさんと 歌おう	くつついちゃ いや〜ん	あめあめ ふれふれゲーム	ひしゃくでゲット

【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。

☆4月22日(土)行田さんボランティアオンラインコンサート
「桜花爛漫～心を響かせ 仲間の笑顔」になります。お楽しみに!

【4月ふれあい美容室】

今月は5日(水)、25日(火)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】

春の訪れとともに、清々しい空気を感じる季節となりました。今回は深呼吸についてお話します。皆さんもご存じの通り呼吸は、酸素を取り込んで二酸化炭素を排出することで、体の各細胞の活性化に必要な酸素を届け、不要になった二酸化炭素を回収する役割を担っています。また、深呼吸は、血圧と脈拍が下がり、より多くの酸素が脳に送られ、頭をすっきりさせるのにも役立ちます。

横隔膜呼吸(腹式呼吸)

腹式呼吸は皆さんも何となく良いということは聞いたことがあると思います。胸式呼吸と腹式呼吸の違いは何だろうと思われる方もいらっしゃると思います。胸式呼吸は、横隔膜をあまり動かさない呼吸法で、一度に吸える量は少ないですが、素早く呼吸ができます。一方、腹式呼吸は、息を吸う際に横隔膜を大きく動かす呼吸法で、横隔膜を大きく動かすことで、より多くの空気を吸うことができ、胸式呼吸の3倍以上になります。

腹式呼吸のメリット

・**リラックス効果**：一番の大きなメリットは、このリラックス効果です。ゆっくりとお腹から息を吸い吐く事で、副交感神経(リラックスの神経)が優位になり、気分が落ち着いてリラックス効果が得られるとされています。

・**免疫力が高まる**：副交感神経の作用には、免疫を司るリンパ球を増加させる効果が期待できます。そのため、様々な病原体からからだを守る免疫力を高める作用も期待されます。

…方法はお腹(おへその少し下)に手を当て、大きく息を吐きだします。この際、お腹はへこむように意識すると、横隔膜が上に引き上げられます。次に、息を大きく吸い、お腹をできるだけ大きく膨らませます。この際は、横隔膜が下に引き下げられます。これを、繰り返します。

※なお、慢性呼吸不全などの呼吸に疾患がある方は、医師に確認の上、行ってください。

3月11日(土)に音楽ボランティアの行田さんとなぎさ和楽苑デイサービスのご利用者様との合同オンラインコンサートを開催しました!



なぎさ和楽苑の皆様です!

「上を向いて歩こう」
「春の小川」
「どこかで春が」
等を歌いました!



お馴染み! 音楽ボランティアの行田さん



和田ふれあいの家の皆様

和田ふれあいの家の音楽ボランティアの行田さんが今回 中心となってくださり、江戸川区にある社会福祉法人 東京栄和会「なぎさ和楽苑」の皆様との交流が実現しました!

写真に写っているのは、なぎさ和楽苑にあるデイサービスに通われているご利用者の皆様です。

(写真の後ろに映っていらっしゃる男性の方が、今回の交流会を行田さんと一緒に盛り上げてくださったスタッフの中村さんです)

今回、唱歌や歌謡曲を歌うだけでなく、一緒にソーラン節で身体を動かしたり、お互いに映像を通じてお話をしたりととても楽しい会となりました!

和田ふれあいの家のご利用者からもまたこんな交流ができたらという感想もいただきましたので、また行田さん、なぎさ和楽苑の皆様と合同オンラインコンサートが出来れば良いと思います!

行田さん、なぎさ和楽苑の皆様、とても素敵な会を本当にありがとうございました!



また
やりたいな

