

ゆいまーる便り

デイサービス ゆいまーる
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067
http://www.day-yuima-ru.jp/
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第 57 号

令和3年8月25日

生活不活発に気を付けて！

暑い毎日が続いていますが、水分補給に心がけ、エアコンなども上手に使いながら、熱中症にならないように十分気を付けていただきたいと思います。

また、油断のできない自粛生活が続いていますが、「生活不活発（動かないこと）」により、身体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなりフレイル（虚弱）が進んでしまいます。

ゆいまーるでは、1日の中で体操やダンスの時間が必ず設けられています。できる範囲で身体を動かしてみましよう。また、お口の不活動も心配です。お口を清潔に保つため歯を磨き、1日3食しっかりかんで食べるようにしましょう。

また、自粛生活で人と話す機会が減り、口の力が衰えることも。ゆいまーるではマスクは外すことはできませんが、会話の時間もぜひ楽しんでくださいね。



お願い！

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、お薬手帳の確認をさせていただきたいと思います。お手数ですがご持参くださいますよう、よろしくお願いいたします。



通所時はマスクを忘れずに！

ピアノとギター音楽レク



生演奏なので、普段と雰囲気が違い皆さんとても喜んでくださいました。イントロクイズでは、「えーっと？えーっと？あれよあれ、何だっけ？」と皆さん曲名を思い出せなくて大笑い！



イントロクイズの後はマスクをしながら合唱し、大満足でした。



入浴後の一コマ。



洗髪し、ドライヤーで乾かした後のYさん。鏡を見ず、あっという間に編み込みヘアの出来上がり。とても素敵ですね。

97歳差のツーショット



スタッフのお子さんと仲良く握手。99歳と2歳のふたりです。

お誕生日おめでとうございます

93歳



O・Hさん

常に前向きなOさん。塗り絵や工作のクオリティが高く、いつも周りのみなさんから称賛の声が上がっています。

88歳



H・Yさん

いつも物静かで穏やかなHさんですが、時折見せてくれる江戸っ子な振る舞いが粋ですね。

