

みねのさと 通信

2019/2月

第111号

発行日 平成31年2月発行

まちのコミュニティーセンター



みねのさと

mine no sato



お知らせ

現在ニュースにもなっていますが、インフルエンザが流行っております。感染予防のために来所時に手洗いやうがいをお願いいたします。また咳が出る場合は、マスクの着用をお願いしております。

来所前に体調を確認し（体温を計る等）不良の場合はご無理のないよう、施設にご相談いただきますようご協力お願い申し上げます。



節分

2月3日頃

如月 きさらぎ

まだ寒いので衣を更に着ることから「衣更着」となったとする説や、草木が生えはじめるので「生更木」となった説がある。



3月より新サービスが始まります。3時間対応の足のりハビリに特化したデイサービスです。詳細は次の頁に記載させていただきます。午前・午後2部制です。場所は2階でサービスさせていただきます。それに伴い5時間以上対応の方は1階にて引き続きサービスを継続させていただきます。パンフレットをご希望の方は職員までお申し付けください。どうぞよろしくお願いいたします。

2月の誕生花

水仙



花言葉

「自己愛・うぬぼれ」

1月のご報告

五感を磨く、五感サロン



折り紙でなつかしい奴さん
折れました！



「どんな顔になっているか楽しみだな！」



やさしいお顔になっています！

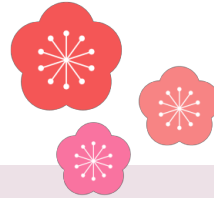
デイサービスセンター みねのさと

四季を感じるデイサービス



五感サロンの想い

感性豊かな小さなころからの記憶 五感で感じるにっぽんの暮らし
季節を感じながら楽しかった思い出を
昔あった大家族のような温かい「場」をみんなで共感できる
「五感サロン」を再現していきます



今日の体操テーマ曲

「花は咲く」
「川の流れるように」



今日の口腔体操

あおげば尊し
ひなまつり

五感サロン 2月 14:00~15:00

日	日	月	水	木	金	土
					1 ちぎり絵	2 書道教室
3	4 脳トレ 体操	5 パステル アート	6 シャンソン を歌いま しょう♪	7 お楽しみ レク	8 小物 づくり	9 音楽を 楽しもう
10	11 気功	12 ハンド アロマ マッサージ	13 気功	14 健康体操	15 お楽しみ レクリエー ション	16 加ガ - 作り
17	18 3月の 壁紙アート	19 気功	20 フラワー アレンジ メント 600円	21 みんなで レクリエー ション	22 歌のレク リエー ション	23 健康体操
24	25 書道教室	26 脳トレ ニング	27 折り紙 教室	28 お楽しみ レクリエー ション		

今日のお誕生日



お誕生日おめでとう

4日♡S様 (87歳)
7日♡T様 (77歳)
10日♡N様 (83歳)
11日♡K様 (75歳)
15日♡M様 (94歳)
16日♡T様 (87歳)
20日♡A様 (90歳)
22日♡I様 (83歳)
24日♡F様 (90歳)

★おたんじょう日★
★今日の理美容★



ご予約制

※5日前迄にご予約下さい
※ご利用時間4時間以上の方対象

2月 8日 (金) AM
2月 9日 (土) AM

ご希望の曜日があれば
事前にお知らせください。

※サロン内容はスタッフ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

2019.3月



3月より新サービス誕生します。2月中旬より随時体験可能です。ご希望の方は相談員までお問い合わせください。

■1日のスケジュール

午前午後の2部制です

①	送迎
②	バイタルチェック
③	トルマリンホットパック フットケア
④	五感フル活トレーニング
⑤	昼食（午前） ティータイム（午後）
⑥	送迎

足のリハビリを中心とした
短時間のデイサービス

足を温めて老化を防ぐ
免疫力が上がる!



3時間コース

事業対象者

要支援1~2/要介護1~5の方

フットケア



健康管理の一番の秘訣は「血液の流れを円滑に保つこと」。ふくらはぎをケアすることで、**血流が良くなり、組織が活性化し**、病気も快方に向かうと考えられています。資格取得したセラピストが対応させていただきます。

医師・石川洋一先生が開発された「イシカワ・メソッド」がベースになっています。

効能

- ヒザの痛みの緩和
- 高血圧の改善と予防
- 血行促進
- 冷え性の改善

トルマリンホットパック



トルマリン鉱石100%が持つ癒しの効果で、細胞をリラックスさせ疲労回復を促進します。遠赤外線の効果で血行を促進し痛みの緩和になります。深部から身体を温め**低体温、冷え性、自律神経失調症の改善**に効果が期待できます。

五感フル活トレーニング



呼吸を意識し、身体感覚に向き合います。ヨガのポーズで、**可動域を広げる**ストレッチを行います。五感をフル活動し、脳や身体を活性化させ心と身体を繋げます。

百歳体操×ロコモーショントレーニングを取り入れ、**足の筋力・バランス能力を向上させ、歩行能力・転倒予防の向上**を目指します。整形外科医も推奨の、介護予防トレーニングです。