

# わくわくの里だより

2014年6月 あじさい号

小規模多機能型居宅介護  
わくわくの里

瀬谷区橋戸 3-69-2  
045-300-0606  
発行責任者 飯塚陵子



梅雨です



6月といえば、「衣替え」、そして「梅雨」でしょうか。11日は「入梅」(にゅうばい)。暦の上での梅雨入りです。

ムシムシ、ジメジメ、気分が滅入りがちな日々が続くなか、雨粒のかかったあじさいは、色も形も様々あって鮮やかさが増し、目を楽しませてくれます。

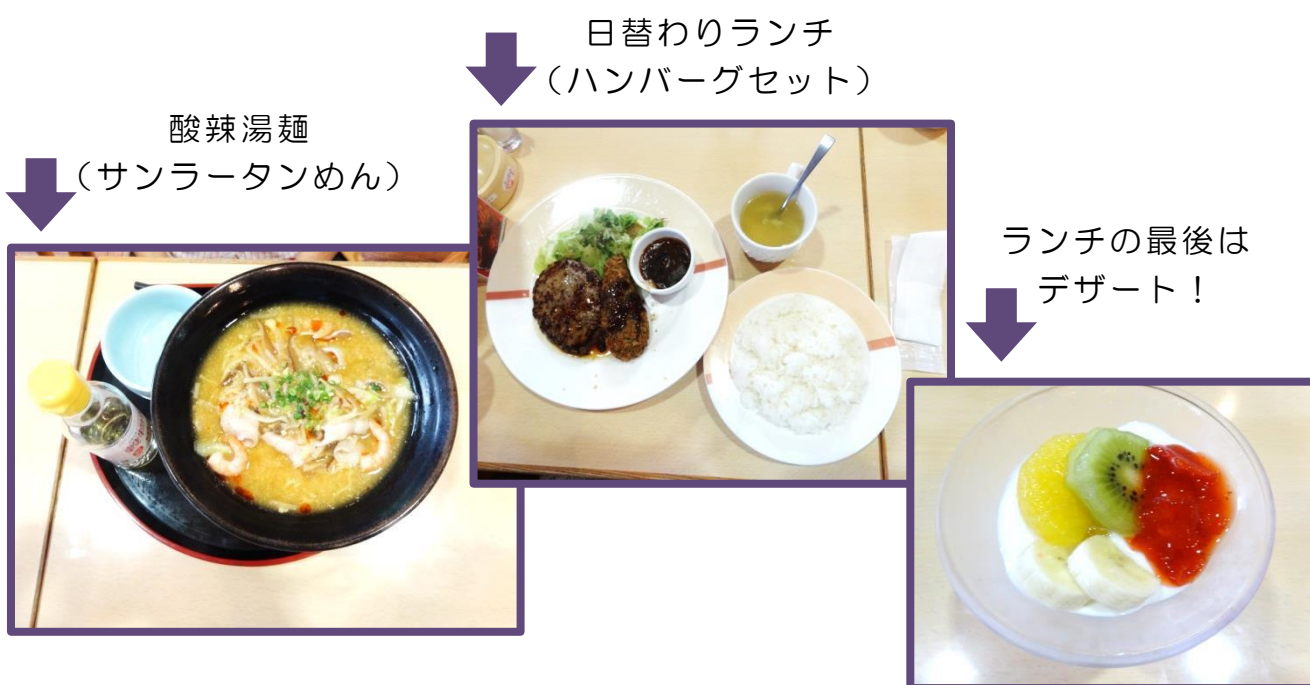
熱中症のニュースも気になるところです。夏に備えて、暑さ対策もお忘れなく。

## 外食レクに行ってきました！

お好きなものを選んで食べに行こう！ということで、恒例の外食レクリエーションを企画しました。希望する利用者の皆様と、今回はファミリーレストランへ。

さて、何を食べようか、メニュー片手に悩みに悩み(?)、大満足で帰ってきました。

～皆さんが選んだメニューから～



## 運営推進会議のご報告

2014年度初めての運営推進会議を5月14日(水)開催しました。

今年度は、橋戸自治会長、副会長、民生委員、ご家族代表、下瀬谷地域ケアプラザの皆様にご委員をお願いしています。

今回の会議では、瀬谷区福祉保健センター高齢支援担当大気様も参加され、「在宅生活を継続するためには」をテーマに話し合いを行いました。

### 運営推進会議とは…

地域との連携やサービスの質向上のため、2ヶ月に1回会議を開催することになっています。

会議では、委員の皆様からのご助言・ご要望をお聴きしたり、日頃の活動内容をご報告しています。



## 健やか情報 一第3話一

### 6月は、虫歯予防月間です。(利用者様対象です)

今年も、こうご歯科さんに、お口の中を診て頂けることになりました。この機会に、お口の健康を専門的にチェックしてもらいます。

実施日は以下を予定しています。

6月6日(金)、10日(火)、17日(火)、20日(金)



### わくわくの体操 「下肢筋力をアップして健康に」

里では、昼食前に行う「口腔体操」のほかに、毎日午後1回利用者の皆様と「下肢筋力向上体操」をしています。

足や腰だけでなく、上半身のバランスや注意力を向上させることにより、転倒や骨折を防ごうというものです。

“千里の道も一歩から”。少しずつ、無理をしない程度に続けることがポイントです。



来月は七夕です。織姫と彦星が出会えますように★