

2023	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
12 Dec.					1 タオル体操	2 タオル体操	3 ◀健康・リハ週間
	4 壁画制作	5 壁画制作	6 □ 腔 壁画制作	7 創作レク	8 □ 腔 かるた大会	9 創作レク	10 ◀文化週間
	11 散髪 □ 腔 頭の体操	12 頭の体操	13 散髪 □ 腔 回想法	14 回想法	15 □ 腔 脳トレクイズ	16 散髪 個別レク	17 ◀脳トレ週間
★ 今月のイベント	18 詩吟	19	20	21	22 クリスマス会★	23 個別レク	24 ◀運動週間
その他予定	クリスマス会	頭の体操	チーム対抗ゲーム	テーブルホッケー	デイ・クリスマス会	個別レク	◀運動週間
毎日 機能訓練指導員 によるリハビリ	25	26	27	28	29	30	31 ◀歳忘れ週間
木 室内レク 土 カラオケ	忘年会	忘年会	忘年会	忘年会	忘年会		

年末年始休業日：令和5年12月30日（土）～令和6年1月3日（水）迄

## 豆ちしき

冬になるとイヤなのが「静電気」ですよね。「静電気」とは、物と物が擦れ合うこと（摩擦）で起こります。今回は、その「静電気」を緩和する方法をご紹介します。① 金属製のものに触る前にコンクリートや壁を手の平で触る ② 鍵やボールペンの先で金属に触れる ③ 衣類と身体の上に金属製のもの当てておく ③は金属製のネックレスや腕時計でも大丈夫。衣類と身体が触れていることが大事です。まったくなくなるわけではありませんが、あの「パチッ!!」という痛みは大分やわらぎます。



# 12月

## お誕生日 おめでとうございます!

伊川様 木村様 瀧内様 藤堂様



### ご愛読頂いているみなさまへ

夜、寝ている最中であっても人間は汗をかいてしまいます。たとえ冬であっても、汗はかきます。靴下を履いたまま寝ていると、その汗が蒸発することなく靴下内にたまり、靴下が湿ってしまいます。湿った靴下は体を冷やし、足の血

管を収縮させてしまいます。その結果、血流が悪くなり、身体全体が冷えきってしまうこととなります。素足で寝るのが苦手な方や冷え性の方は、湯たんぽや電気毛布などを上手に活用して寒さをしのぎましょう。

ゆうあいえん  
**友愛園デイサービスセンター**  
☎ 078-934-5028 受付時間  
月～土 8:30～17:30

✉ info@yu-ai.or.jp  
〒674-0051 明石市大久保町大窪2603-550  
➡ 施設見学随時受付中!



www.yu-ai.or.jp

## 行事のお知らせ

12/22

クリスマス会。お楽しみに!

12  
2023

デイ  
だ  
より



友愛園デイサービスセンター 情報紙



## 友愛の里文化祭

4日

### 楽しい時間を満喫♪

コロナ禍で中止となっていた、「友愛の里文化祭」を4年ぶりに開催しました。

天候にも恵まれ気温も11月にしては暑いくらいの中で、たくさんの方が来園され、大盛り上がりでした。彩葉駐車場では、フリーマーケットや屋台がたくさん出店し、利用者の皆さんも衣類や日用品など手に取り、お気に入りの商品を見つけ、買われていました。中には袋3つ分も購入された方もおられました。

彩葉会議室には各事業所入居者、デイサービス利用者の作品が展示されました。展示のために職員と一緒に制作した作品や、各入居者が趣味で作られている素敵な作品が並んでいました。

また、安藤勉氏の絵画展やマッサージ、ネイルサロン、和喫茶などもあり、お茶を堪能されたり、ネイルでおしゃれに変身されたり等々、思い思いに楽しい時間を過ごされていました。

友愛園多目的ホールでは、絵画の展示をさせていただいた、安藤勉氏のテノール独唱会を開催しました。開演前には、ホールは満員になり、安藤氏の高い歌声がホール内に響き渡ります。懐かしい歌から童謡まで披露してくださり、とても素敵な時間を過ごすことができました。

いつもと違う1日を過ごされ、「よかったわ〜」「楽しかった、ありがとう」と、満足されたご様子でした。



## すしバイキング

16日

### 豊富なネタに大満足！

食欲の秋、毎年恒例のすしバイキングを今年も開催しました。カウンターには、寿司職人がスタンバイし雰囲気はお寿司屋さんそのもの！しっかり、口腔体操をして準備万端。いざ！お寿司屋さんへ。



今年は12種類のすしネタをご用意しました。ネタは新鮮そのもの！特に車海老は朝まで生きていたものを寿司ネタにしました。他にも、まぐろ・うなぎ・ぶり・茹で海老・クエ・鯛・アジ・しらす・いくら・サーモン・玉子、それをすし職人が手際よく握り、皆さんのも



とへ届けます。「マグロをひとつ！」「はいよー！」と寿司屋とお客の掛け声が響き渡ります。

人気のネタベスト3は1位まぐろ、2位はうなぎ、3位サーモンでした。雰囲気とおいしさに食が進みます。1番召し上げられた方は17貫も召し上げられました。

「もうおなか一杯」「おいしかったわあ〜」と皆さん、満足そうでした。おいしそうにお寿司を食べる姿に、うれしく思いました。来年もお楽しみに!!



## デイ LIFE ~デイの日常をご紹介~

### 災害に備えて避難訓練

空気が乾燥する季節になり、今年3回目の火災を想定した避難訓練を実施しました。いざという時にどのように避難をすればよいのかを確認していただきました。みなさん、慌てずに落ち着いて行動されスムーズに避難することができました。また、消防署の方からも防災についてお話いただきました。火の用心！！みなさん！くれぐれも火の元には十分に気を付けてお過ごしください。

