



はなぞの
ケアセンター

デイ通信 平成28年 3月

季節の移り変わりも早いもので、桃の花の咲く季節となりました。時折、寒い日がございますので、体調に気をつけて元気に頑張っていきましょう。桜の便りもすぐそこまで届いています。

節分

2月3日の節分に合わせて5日間豆まきを行いました。皆様、的だけでなく職員扮する鬼めがけてボールを投げておられ大笑いの豆まきとなりました。新しい年を迎えるに当たり邪気を払って、福を呼び込まれたと思います。

お化粧教室



2月8日にカネボウ化粧品の方々から来られお化粧教室を開催されました。皆様、プロの技でお顔だけではなく心も綺麗に明るくなりました。



3月 リハビリからの一言

今回のテーマ：「むくみ」について

皮膚の下に余分な水分が溜った状態が『むくみ』です。主な原因は、心臓や肝臓・腎臓の疾患、血管やリンパ管の疾患、貧血など『病気やケガからくる病的なもの』と『短時間で治まる一過性のもの』です。心臓病のむくみ（浮腫）は足に起こりやすく、腎臓病や肝臓病では全身に起こりやすい特徴があります。一過性のものは、塩分の摂りすぎ・冷え性・睡眠不足・運動不足・座りっぱなし・立ちっぱなしなどがあります。解消方法は、血液循環を良くする事と筋力をつける事です。適度な運動とマッサージでむくみの解消に努めましょう。

詳しくは、主治医やリハビリ担当・看護師にお尋ねください。

理学療法士：米村 昌洋



「福祉用具について」

福祉用具は、利用者の日常生活上の便宜を図り、家族の介護の負担軽減などを目的としています。可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるように開発されたもので、車いす、特殊寝台、歩行器、歩行補助杖など13品目があります。利用者の心身の状態や希望及びその生活環境等をふまえ、適切な福祉用具の貸与を受けることができます。貸与に係る利用者負担は、対象品目によって異なりますが、費用の1割（一定以上所得者の場合は2割）となっています。詳しくは、職員もしくは担当ケアマネジャーまでお気軽にお問い合わせください。



平成28年3月 活動予定

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	機敏さ勝負！ 白黒めくり		雛祭り 交流会	頭脳をフル活用！ 旗揚げゲーム		お休み
7	8	9	10	11	12	13
手首と肩を鍛える 紅白缶		団子汁 作り	腕、肩、腰を鍛えろ！ 振って落として玉ころがし			お休み
14	15	16	17	18	19	20
指の動きを呼び覚ませ 新聞レク		消防訓練	サイコロ ゲーム	足の運動の為の ペタンク		お休み
21	22	23	24	25	26	27
瞬発力で勝負！ カントリゲーム		桜の花見		踊り交 交流会	マリアル 合同花見	お休み
28	29	25	26	27	28	29
3月のお誕生日会						お休み
30	31	今月の歌♪ ・うれしい雛祭り ・春よ来い ・春が来た		・行動計画については変更することもございます。 ・音楽活動は毎週火曜日に行っています。		



はなぞのケアセンター

熊本市西区花園7丁目25-23

TEL 096-359-3399

FAX 096-359-3330