

第3回

12月の オレンジカフェ

今回はショートステイのご利用者の飛び入り参加もあり、9名の方が参加してくださいました。最初にスタッフの岡崎さんがマジックを披露。参加者が「オー！」と声をあげるものから「？」のものまで、熱演してくれました。

続いて山本看護師が今月のテーマ「高齢者と便秘」に沿って便通の流れから高齢者に便秘の起こりやすい原因、便秘を防ぐ方法（食事や生活習慣など）について話をしました。次にデイサービスの林さんから便通の時の座り方（和式トイレの座り方がよいのだそうです）や腹圧を鍛える体操をあれこれ指導してもらって一緒に行いました。最後に「リンゴの唄」を歌いながら体操してお開きとなりました。



12月21日に少し早いですが、わかばでクリスマス会を行いました。コロナ禍に入ってから2回目です。事務所スタッフのハンドベルでの「きよよこの夜」の演奏、ピアノ伴奏とともに「ふるさと」「たきび」「雪」「お正月」を合唱しました。最後にくじ引きをし、ささやかながらクリスマスプレゼントをお渡ししました。ハンドベルの演奏を聴いているときから皆さまの笑顔がみられ、楽しそうにされていました。外出、外食等ができない状態が続く中、少しでも気分転換になれば幸いです。(か)

●第4回オレンジカフェ
2023年1月11日(水)
「高齢者のリラックス、
手浴、足浴の方法・他」

(事前予告と内容が異なります)

●第5回オレンジカフェ
2023年2月8日(水)
「歌って楽しく認知症予防」

●第6回オレンジカフェ
2023年3月8日(水)
「踊って楽しく認知症予防」



いい湯だな〜〜と

12月22日、冬至の日。3階の皆様
ゆず湯を楽しんでいただきました

明けましておめでと〜うござい
ます。壁紙の絵馬は利用者様が
考えて書いたものをそれぞれ好
きな場所に貼ってもらいまし
た。本年もよろしくお願いま
す。(デイわかばスタッフ一同)



テ
*
イ
*
便
*
り

編集後記

編集後記より新年、明けましておめでと〜うございます。皆様におかれましては健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。旧年中はわかば新聞をご愛読いただき誠にありがとうございました。本年もわかばでの日常をこの新聞を通して共有していければいいと思います。

さて、皆さまはどのようなお正月をお過ごしでしょうか。家族で穏やかに過ごせるのがいちばんですね。遠くから帰省した家族を迎えることもあるでしょう。親戚一同集まったりするご家族もあるのでしょうか。最近はどういった集まりはあまりないような感じもしますね。

寒さもより一層増してきました。お互い体調に気を使って過ごしていきましょう。

また一年
どうぞよろしく
お願いいたし
ます。(ち)

