

デイルーム藤井寺通信

2011年 4月号

桜の開花予想が聞かれるようになりました。
心待ちにされている方もいらっしゃるのでは？



さて、4月の行事は「マジックショー」です。ボランティアで活躍されている藤井寺市のマジッククラブの方々が、デイルーム藤井寺で披露していただきます。お楽しみに！

朝の健康状態の聞き取りで、最近とても多いのは「自宅での転倒」です。

2月は9名の方から報告がありました。

寒さもあり、体の動きが悪い時、こんな事に注意してみるのはいかがでしょうか？

1. 「立ち上がって一息、向きをかえて一息」

ひとつひとつの動作を確認しながら動く。

2. からだを「ひねらない」

かたくなった体を急にひねると、めまいを起こしやすくなります。

「転倒」は、ほんの少しの注意で防ぐこともできます。

こわがらず、毎日の運動で体をしっかり動かすことも大事です。

「あわてな〜い、あわてない。ひとやすみ、ひとやすみ」

一休さんの心境でしょうか！？



介護の豆知識

ご利用状況・・・空きあり◎ 空き少し○ 要相談△ 空きなし×

	ゆったりコース 9:30~16:30	新単位コース 10:45~15:45		14:00~ 趣味クラブ ご案内
月	△	△	月	カラオケ・お茶クラブ・囲碁・将棋
火	○	○	火	カラオケ・アートクラブト
水	○	○	水	書道・囲碁・将棋
木	○	○	木	囲碁・将棋・水墨画
金	△	△	金	ホームシアター・ちぎり絵
土	○	○	土	ホームシアター

●デイルーム藤井寺

TEL 072-931-2435

FAX 072-931-2434

〒583-0027 藤井寺市岡 1-2-19

(株)大阪ホームケアサービス

<http://www.medi-care.co.jp>

・ハートケア藤井寺(ケアプラン)

・ヘルパー24 藤井寺

相談窓口：村田

