旅がテーマのデイサービス

ソレイユ新聞

Vol. 203　2022 年 7 月号

【編集・発行】
〒350-1151
デイサービスセンター　ソレイユ
埼玉県川越市今福 476-2
【電話】049-246-2020
【FAX】049-246-2040

夢旅

運動盛りだくさん♪

【個別運動】

個人個人に合わせて機能向上に努めています。

【機能訓練】

1、2、3～！

午前と午後に 1 時間の体操をしています。

【エアロバイク】

膝に負担をかけず足腰を鍛えます。

【体力測定】

回ってください。

3 ヶ月に一度体力測定を行っています。

《握力測定》　《歩行測定》

【ミニバイク】

車椅子の方でも足を鍛えられます。

【足のマッサージ】

気持ち良い～！

凝り固まった足の筋肉をほぐします。

おとなの教科書（7月号）

7 月号の国語は「百人一首」です。声を出して読んで脳を活性化しましょう！夏の代表格、花火大会や海水浴を取り上げます。良き思い出に浸りましょう♪保健は、「熱中症」について勉強します。この夏も乗り切って行きましょう❣

日々のレクリエーション

【コップ玉入れゲーム】

今月の折り紙教室

【賑やかな雨模様☔】

注目！

ついにソレイユの「Facebook」が出来ました！良かったら、「いいね！」を押してフォローしてくださいね❣

6 月のイベントは、スリランカのバーチャルツアーの予定でしたが、スリランカからの来日予定スタッフが入国手続きに遅れている為、11 月に延期させてもらいます。ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

新型コロナウィルス予防対策についてのお願い（継続）

引き続きご協力お願いします。

皆様には種々ご協力をいただき誠にありがとうございます。

密閉、密集、密接の「3 密」を避けるためソレイユでは引き続き以下の予防対策を徹底していきます。

- 窓・ドア・排煙窓の開放、換気扇・サーキュレーター・扇風機による換気、机上に間仕切りを設置。
- 3 密にあたるカラオケの時間の自粛。
- 機能訓練では、一人ひとり 2m 間隔で開けさせて頂いています。
- 乗車前の検温（できるだけご自宅で検温し、37.2 度以上の場合は、ご利用を中止し、ご自宅での静養をお願いします。
- ソレイユ入所時の手指のアルコール消毒、マスク着用の徹底をお願いします。
- ソレイユでは、1 日 2 回送迎車両の消毒のほか、フロアは通常の清掃に加えて、消毒液の噴霧およびテーブル・椅子や車いす等ご利用者様の手に触れやすい箇所の消毒を実施しています。
- また、ご利用者様の同居のご家族で、海外渡航および海外から帰国された方がいる場合はソレイユのご利用を2週間ご遠慮いただきたくお願い申し上げます。何卒ご理解、ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

編集後記（高野）

埼玉県の中で川越市は、観光産業はもちろんのことですが農業産出額が埼玉県内2位、全国順位200 位なのです！皆さん、知っていましたか？言われてみれば職場の周りを見渡すと今は里芋やトウモロコシ畑が広がっています。里芋は植え付けから収穫するまでに半年以上かかるので、毎年送迎しながら成長を見守っている気分です。では埼玉県内の1位も気になりますね。1位は断トツで深谷市だそうです。ですが川越市は、カブやほうれん草、ピーマンなどは埼玉県内1位の産出です。職場の近くのトウモロコシ畑では夏になると直販売しているので、いつか買ってみようと思います。

昨今は野菜不足が懸念されています。野菜には健康維持に欠かせないビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。また、ほとんどの野菜は低カロリーなので、ダイエットの味方とも言えます。野菜が不足すると、免疫力が低下したり、生活習慣病など様々な病気の引き金にもなったりします。県内2位の新鮮野菜を積極的に摂取してコロナに負けず健康第一に過ごしましょう！