

元旦

1月1日の献立をご紹介します。
京都の郷土料理の白みそのお雑煮、お赤飯、天ぷらの盛り合わせなどを松花堂弁当にしてお出ししました。皆様、喜んでお召し上がられました。

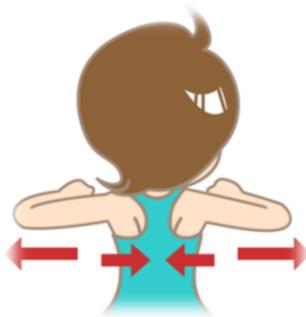
大好評!!



今月の体操

寒くなると猫背になったいませんか？
今回は、猫背予防の体操をご紹介します！

- ①椅子に座ります
- ②両手を肩の高さに上げます
- ③肘を背中側に動かします



猫背を長く続けていると少しずつ背骨が後ろにずれてくるかもしれません！健康の為に、日々、行ってみてください！

令和6年能登半島地震により犠牲となられた方々に、謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災されました皆様に心からお見舞い申し上げます。不安な日々が続いていることと存じますが、皆様の安全と一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。
介護老人保健施設西の京職員一同

デイケア空き状況

	月	火	水	木	金	土
一日利用 (昼食あり、入浴なし)	○	○	○	○	○	○
一日利用 (昼食、入浴あり)	○	×	△	○	○	△
午前短時間利用 (昼食、入浴なし)	○	×	×	×	○	

2024年1月4日現在 ○…空きあり △…あと少し ×…ご相談ください
無料体験・見学受付中

西の京デイケアのSNSを

一度ご覧下さい！



←Youtube QRコード

↓パソコンからはこちら

西の京デイケア

検索

西の京だより

VOL.9



春が近づいておりますが、まだ寒い日が続いている今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？

2月と言えば「如月」。なぜ、如月と言うのでしょうか？

→一説によると、「衣更着(きさらぎ)」が転じたとの事。衣更着には、厳しい寒さに備え重ね着をする季節(衣を更に重ねる)という意味があるらしいですね。

さて、春の便りが待ち遠しい時期となりました。皆様、体に気をつけて、元気に過ごしましょう！

新年会

皆でおみくじを引いて、美味しいお祝いのお茶菓子をいただきました！





1月3日と4日に新年ビンゴ大会を行いました。集中して数字を探しておられ、「あったー!!」「リーチや!!」「ビンゴ!!」との声が飛び交いとても賑やかな年明けになりました。



Let's BINGO!

書初め

1/6には書初めを行いました。半紙に練習してから色紙に清書。今年の抱負など思い思いに書いていただきました。色紙にはスタッフの子どものお手製のかわいいゴム印が押してあります。



新年初のご利用の際に西の京のおみくじを引いてもらいました。今年の運勢はどうだったでしょうか?初詣に行けなかったからと西の京の神社にお参りされている方もいらっしゃいました。



運勢



今年1年皆様元気でお過ごしいただけますように西の京のお守りをお渡ししています。すぐに鞆や杖に付けて下さっている方もおられました。



平和研修に参加してきました

去る、12月、沖縄で平和研修に参加してきました!

最初は糸数アブチラガマという洞窟です。戦時中はひめゆり学徒隊が負傷兵を看護する場所として使用。当時は満足な医療道具もなく不衛生な環境で看護を行っていました。中はとても暗く、出口で明かりが見えて安心したのですが当時の人は「外に出るのは怖かった」と証言されています。外は戦闘機や砲弾が飛び交う中で暗く、汚れた環境でも洞窟の中にいる方が安心できたという話を聞いて今の時代が平和であることの尊さを実感できました。

次に沖縄平和祈念公園へ訪れました。資料の内容は生々しく、それほどに沖縄南部で起きたことは繰り返してはいけない惨劇です。外には平和の礎として石碑に沖縄戦で亡くなられた方が国籍等問わず銘記されています。

最後に沖縄の人たちの苦労は米軍の基地問題や海の埋め立て工事などの形で今も続いている現実があります。ただ平和を叫ぶだけでなく、こうした現実を受け止めた上でいまの米国と対等な立場で平和を願いたいのです!



作業療法士 市田基大

相談支援を受けるところについて

問題

介護保険を利用する前に担当のケアマネジャーがいない、介護認定を受けていない場合、例えば家族の認知症が進行して外に出て行って戻ることができなくなる。夜間起きてこられ、ご家族による介護が必要な状況になりご家族も疲弊している。そのような状況に陥った場合、最初に相談するところは以下のいずれが適切でしょうか。

- ①区役所 ②社会福祉協議会 ③保健所 ④地域包括支援センター

答えはページの下に↓

西の京ふれあいサロン

去る、1月16日(火)、第5回目の西の京ふれあいサロンを開催いたしました。

今回も、体操を行い、アコーティオンの演奏に合わせて歌を数曲歌った後、コーヒーを飲みながら歓談を行いました。初めて参加する方もおられ、サロンも活気が出てきています!



ご参加、お待ちしております!

「西の京ふれあいサロン」

オープンタイム

2/20(火)15:30~

会場:老健西の京 1階イベントホール

参加費:200円(コーヒー&茶菓子代)

誰でも参加できます。体操やおしゃべりをしながら

老健西の京を知っていただければ幸いです!

*リハビリスタッフによる簡単体操

*懐かしい音楽を聴きながらのおしゃべりタイム(コーヒー&茶菓子)

こんなことがしたいなど教えて下さい!

共催 老健西の京デイケア-居宅 朱八健康友の会 連絡先 075-821-3384(老健西の京通所)

答え:④地域包括支援センター 地域包括支援センターには総合相談支援業務という役割があります。住民の相談を幅広く受け付け、区役所、保健所、医療機関、介護サービス等制度を渡って必要なサービスにつないでくれます。ご家族のこと、地域のことと相談ごとがあれば近隣の地域包括支援センターへ問い合わせください。