

デイサービスR&Bは 来年2月に引っ越します！

新住所

八尾市志紀町1丁目151-1

現在の施設と比べ、より広いスペースを確保し、定員をこれまでの10名から18名へ拡大いたします。これにより、さらに多くの皆さまに快適な環境でサービスをご利用いただけるよう努めてまいります。

R&Bでは、これまで以上に認知症ケアや予防を目的としたプログラム、また、機能訓練や入浴サービスの充実を図り、地域の皆さまに愛される場所を目指します。私たちの目指す「心地よい居場所」を一緒に作っていきたくらいです。

デイサービスR&B



R&B(ぷらす)通信

NO. 67 2024 12月号

～あっという間に今年も終わりますね～

【寒い冬を健康に過ごす4つのポイント】



こんにちは！寒い季節がやってきました。体調を崩さない為の健康習慣をご紹介しますね！

一つ目、冬野菜で免疫カアップ、冬に旬を迎える野菜は栄養たっぷり、特にビタミンCは免疫細胞の働きをサポートして風邪予防に役立つと言われています。

二つ目、1日20分のウォーキングで健康維持。

軽い運動は寒い冬にも効果的です。ウォーキングは血行を促し、身体を温めるとともに生活習慣病の予防にも役立ちます。

三つ目、乾燥対策で風邪予防

乾燥する冬はウイルスが活躍しやすい環境になります。湿度を40%から60%に保つことでウイルスの動きを抑えられると言われています。

4つ目、深呼吸で年末の疲れをいやす

忙しい年末には深呼吸してリラックスを。心も体も癒して気持ちよく1年を締めくくりますよ。

～趣味のお話～

こんにちはR&Bぷらす介護職員の井藤 富紀子です。

皆さんは趣味がありますか？私の趣味をご紹介します。



私の母は自己流ではありますが、編み物が趣味でいつもテレビを見ながら手編みをしていた事を思い出します。結構器用な母だったと記憶にあたります。

私がハ尾に来て、住んでいた所がたまたま編み物の先生の近くにいたので、その方の影響で編み物を習いはじめました。子供共々お世話になった方です。たくさん作りました。その後近くですが、引越したとちにパッチワークの出会いがあり、カバンからこたつ布団かけを作りました。先生の都合により、遠くから教えに来ておられたので、やめる事になり残念に思っていました。その後、クワイアクラブ紙粘土と出会い習い始めました。その先生のお宅が花で埋め尽くされていて、すぐはまってしまいました。何よりどれもテレビを見ながらできるのが素晴らしい合っていたのかなと思います。

利用者様の中でも器用に作られている方が多く、足元にも及びませんが、好きこそ物の上手なれですかね。例えば習わしてもらえた環境にも感謝ですね。色々お話ししましたが、習い事をする事によって、人との出会い、つながりを感じています。デイサービスでも皆さんとの出会いは私にとって大切に思っていて、これからも精進して行きたいと思っています。気軽に話しできれば嬉しく思います。

