

デイサービスセンターひだまり2号館定員28名

デイサービスセンターひだまり2号館の4月の活動の様子



菜の花と桜のコラボレーションとってもきれいでしたね！



このお花の名前知っている方教えてください

5月予定	日	月	火	水	木	金	土
第1週		1 やぐら	2ハーモニ カ来訪	3 おじゃみ	4 カラオケ	5 ボーリング	6 輪投げ
第2週	7	8 カラオケ	9 1号館 交流	10 料理教室	11 料理教室	12 野外活動	13 おじゃみ
第3週	14	15 GH 交流会	16 製作	17 製作	18 ピクニック	19 新十扇	20 やぐら
第4週	21	22 輪投げ	23 買い物	24 買い物	25 買い物	26 買い物	27 ボーリング
第5週	28	29 花菖蒲見学	30 花菖蒲見学	31シュート ゲーム			
	定員28名	登録 22 名 (6 名受入可)	登録 18 名 (10 名受入可)	登録 16 名 (12 名受入可)	登録 12 名 (16 名受入可)	登録 21 名 (7 名受入可)	登録 12 名 (16 名受入可)

5月ですね！五月と言えば、端午の節句！こいのぼり、五月人形、兜などいろいろな物が思い浮かびますが、今月も盛りだくさんのプログラムです。ピクニックはフローランテ！花菖蒲は市民の森！買い物は佐土原の生協に！(^o^)皆さん楽しみにしてくださいね！

デイサービスセンターひだまり柳丸館定員21名

0985-74-5000

デイサービスセンターひだまり柳丸館の4月の生涯学習活動の様子



今回も沢山の笑顔が揃いました

5月予定	日	月	火	水	木	金	土
第1週		1生涯学習 すごろくゲーム	2生涯学習 DVD鑑賞	3生涯学習 テーブルゲーム	4生涯学習 パターゴルフ	5生涯学習 ボウリング	6生涯学習 屋外散歩
第2週	7	8生涯学習 壁画作成	9生涯学習 テーブルコロコ	10生涯学習 屋外散歩	11生涯学習 家庭科	12生涯学習 輪投げ	13生涯学習 カルタ取り
第3週	14	15生涯学習 家庭科	16生涯学習 屋外散歩	17生涯学習 おじゃみバスケット	18生涯学習 壁画作成	19生涯学習 GH交流会	20生涯学習 輪投げオジャミ
第4週	21	22生涯学習 卓球パレー	23生涯学習 魚釣りゲーム	24生涯学習 映画鑑賞	25生涯学習 海釣り	26江平保 育園交流会	27外食ドラ イプの日
第5週	28	29外食ドラ イプの日	30外食ドラ イプの日	31外食ドラ イプの日			
		定員21名	登録15名 (6名受入可)	登録15名 (7名受入可)	登録15名 (6名受入可)	登録15名 (7名受入可)	登録15名 (6名受入可)
							登録16名 (6名受入可)

5月も皆様のリクエストにお答えし様々なジャンルの催しを準備いたしました。五月晴れのもと屋外散歩も予定しています。好評の海釣りや保育園児交流会、お待ちかねの外食ツアーも予定していますので乞うご期待♪

5月1日現在住宅型有料老人ホームひだまり柳丸館は満室です



◆ 防災関係 ◆

毎月一回、イマージャンシーチームにて部分訓練を実施しています。これは非常通報(模擬)訓練の様子です。

皆様の居室に「防災処理の施されていないカーテン」等はありませんか？先日消防からの指摘もございましたので定期的に「居室内安全点検」を行って行く予定にしています。皆様のご協力をお願い致します。

※5月26日(金)午後から、同一建物内の「すずき内科クリニック」合同による避難訓練を予定しています。

社会福祉法人明照福祉会看護部門からのお便りです

五月病とは

五月病の正体は？

4月になって新しい環境になり、なじんでくる5月。毎年この時期は、「やる気が出ない」「気分が落ち込む」、そう訴える人が急増するそうです。いわゆる五月病といわれる症状ですが、正式には「うつ病」や「適応障害」と診断される人がほとんど。適応障害は「ストレス発生から1か月以内に発症、6か月以内に症状がおさまる」とされています。

ちなみに、一般的に5月病になりやすいといわれるタイプの方は

- ・おとなしい、内向的な人…「今後の人間関係が不安」「うまくやって行けるか不安」→ストレス
 - ・完璧主義、責任感が強い人…「失敗しないか不安」「自分の思うとおりに行かなかった」→ストレス
 - ・我慢強い人…とにかく我慢が積みもり積もってストレスに！
- こんなパターンにあてはまるケースが多いようです。

五月病予防対策は？

- 1.睡眠覚醒リズムを安定…夜更かしせず睡眠時間は6~7時間を目安に
- 2.有酸素運動を週3回継続…ストレス耐性を強化する
- 3.栄養バランスの取れた食事をする…特に朝食、量は少なくてもいいので、何かしらの栄養補給をしてしっかり脳を覚醒させ、一日のリズムを作りましょう
- 4.休日はしっかり休む…ゆっくりした自分だけの時間や空間を持ちましょう
- 5.心の相談や話ができる人を2人以上持つ…同性・同年代のメンタルフレンド(心の友)

社会福祉法人明照福祉会

ひだまり柳丸館・ひだまり2号館 からのお便り5月号

ひだまり2号館4月のベストショット



サクラがとっても綺麗 ♪

平成29年5月1日現在職員体制

	ひだまり2号館	ひだまり柳丸館
主任生活相談員	黒木 瞳<看護兼>	山本 俊彦
生活相談員	西山 舞<看護兼>	守屋愛子<看護兼>
看護職員	同上	高山 秀子
看護職員	同上	永友真由美<アルバイト>
介護職員	黒木美由希<育休>	杉田豊美<ケアリーダー>
介護職員	山崎 詩織	由谷 和男
介護職員	齋藤 智美	伊地知 健一
介護職員	仁田脇 知美	—
管理者	四本 智嗣<代理>	那須 健太郎
副施設長	那須 健太郎	

ひだまり柳丸館4月のベストショット



大人の学校の真骨頂
海釣りに出かけました！男性お二人の真剣な
眼差しをご覧ください♪

事業所名	ひだまり2号館	ひだまり柳丸館テイ
経営主体	社会福祉法人明照福祉会	
事業所番号	4570103418	4570105108
住所	宮崎市佐土原町下 那珂 2967 番地 78	宮崎市柳丸町 32 番地
電話	73-7657	74-5000
定員	28名/日	21名/日
事業所規模	通常規模算定	通常規模算定
体験利用	月～土常時お受け入れ中です。(無料)	
特色	個別プランに基づき 四季折々の外出行事 が多く楽しめます。	住宅型有料老人ホ ーム併設、生涯学 習形式で提供中。
担当	黒木(瞳)・西山	山本・守屋

バタバタしてしまい5月号発行が少し遅れてしまいました。今年度も1ヶ月が経過しました。異動で新たにお迎えした職員も少し慣れてきたかなと言う感じです。今回折り込みと言う形で職員の紹介を行ないますのでどうぞご覧下さい。ひだまり2号館、ひだまり柳丸館に対してのご要望、ご意見がございましたら上記事業所へお問い合わせ下さい。

～那須～