



2023年  
12月号  
デイサービスセンター  
すがのの郷  
☎54-5350

# すがのの郷だより



早いもので2023年も残すところあと1か月となりました。  
コロナウイルスは以前より少なくなりましたが、インフルエンザが  
県内も流行しています。胃腸炎などの感染症も流行する時期ですの  
で、引き続き、手洗いや消毒などの感染対策を  
しっかり行なって、楽しく年末年始を迎えましょう！



## 新職員紹介

看護師 あかね  
**須澤 安香音 さん**



木曜日に勤務させていただきます。デイサービス  
は初めてなので、色々と教えていただくことが多  
いと思います。よろしくお願いします。

皆様とお話できるのを楽しみにしています。  
気軽に声を掛けてくださると嬉しいです。



## 赤い羽根共同募金への

赤い羽根  
共同募金

## ご協力ありがとうございました。


すがのの郷募金箱にも、皆様より暖かいご協力をいただきました。  
この募金は塩尻市の福祉活動や各地の災害支援などに活用されます。  
皆様のご厚意に感謝いたします。

**おねがい**

- 食べ物やお金などデイサービスに不要なものは  
持参しないでください。
- 冬用の上着やタオルなどに記名をお願いします。

# 便秘予防について

寒くなって運動不足になったり、加齢によって腸の動きが弱くなり、便が硬くなったり、スッキリ出ない等便秘で困っている方はいませんか？

便秘予防の  を紹介したいと思います。

- ☺ 朝食を食べる（腸が刺激されます）
- ☺ 水分をしっかりとる（朝の冷水コップ1杯は腸を刺激します）
- ☺ 食物繊維やビタミンをとる（便をまとめます）
- ☺ 適度な油をとる（潤滑油になって便が出やすくなります）
- ☺ 発酵食品をとる（腸内環境を整えます）
- ☺ 決まった時間にトイレに座る  
（習慣づけることで便が出やすくなります）
- ☺ マッサージする（おへその周りをのの字にさする）
- ☺ 運動をする（ゆっくり呼吸をしながら 腹式呼吸やねじり体操など）

快便をめざそう！



**注意**

- ・トイレでいきむことはしないでください。  
（血圧があがって身体に負担になります）
- ・運動の時に、腰や体が痛い方は無理をしないでください。

**リハビリ  
しませんか？**

寒くなり、身体を動かす機会が減っていませんか？  
筋力低下は転倒や免疫力低下などになりやすいです。  
デイサービスご利用中にリハビリを行えます。  
ご希望の方は職員にお声かけください。

 **お知らせ**

12/30（土）から1/3（水）まで すがのの郷はお休み  
になります。振替利用のご希望などありましたらお早目に  
職員または担当ケアマネージャーまでご相談ください。

## 12月レクリエーションの予定

1～3日	シュートゲーム	18～24日	クリスマス会・喫茶
4～10日	おもしろ俳句	25日～	年忘れ カラオケ大会
11～17日	カレンダー	都合により内容が変更となる場合があります。	