

# はなみずきだより

今年の梅雨入りは平年比で1日早く、昨年よりも8日早い入り6月6日でした。

では、梅雨明け宣言は何時頃でしょうか、平年より早い？遅い？例年並み？

そして暑い夏が訪れます。この時期、暑さ対策には十分お気を付けてお過ごしください。センターでは涼感を求めて、恒例のゴーヤのグリーンカーテンを設置いたしました。見た目からも涼やかな暑さ対策をするのと、お給食にお出しできるゴーヤの収穫も楽しみです。



## 雨の日交流 6月15日(水)



みずきっこの交流は、梅雨時ですから雨をテーマにした、「アジサイに雨のしずく」と「傘」の飾りつけで、当日を迎えました。

廣瀬先生の伴奏を聞きながら、カエルの歌を歌いましたが、みずきっこの6歳の男の子が作った泣きカエルの工作（カエルを左右に振るとケロケロ鳴きました）でリズムを取り、かわいい合唱となりました。



自宅からオンラインで交流されたお子さんがニコニコしている姿も画面に映り、利用者の皆さんは思いっきり手を振ったり、声掛けをしていました。

## 第三者評価利用者アンケートのお願い

今年度、「サービスの質の向上」「事業の透明性の確保」をさらに推進する事を目的に「東京都福祉サービス第三者評価」を受審することといたしました。評価先は「株式会社ケアシステムズ」に依頼いたしました。その一環として無記名方式による【利用者（家族）アンケート】を実施させていただきます。

6月27日（月）よりアンケートをお配りいたしますので、ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。同封の封筒にて投函となりますが、記入封印後、センターにお持ちいただきますまでも対応いたします。ご不明な点がございましたらセンターまでご連絡お願ひ申し上げます。



## 7月26日(火)午前 歯科検診(無料)を行います。



武蔵野歯科医師会から年2回歯科医が検診に来られます。  
入れ歯の方もかみ合わせなどのご相談もでき、治療が必要な方へは、  
近くの歯科医や訪問歯科等のご案内もさせていただきます。  
また、歯科衛生士さんのわかりやすい歯磨き指導も受けられます。  
センターでも食後に歯磨き指導をしておりますが、この機会にご参加下さい。(今回は火曜利用の方のみになります。)



## ぎっくり背中ってご存じですか？

背中の中の筋肉や筋肉を包み込んでいる筋膜という組織が破れてしまうことで起こります。

いわゆる「肉離れ」のような状態で縮まった筋肉が急に引き伸ばされた時や、凝り固まった筋肉に急激な力が加わったときなどに発生しやすいのが特徴です。

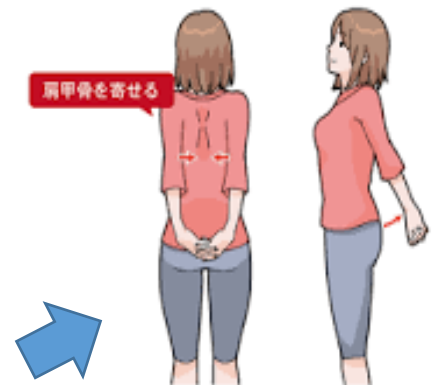
なんの前触れもなく突然に背中に痛みが走るもので、「ぎっくり腰」のように名称であり、疾患名ではありません。

発症したら・・・患部をまず冷やす。

できるだけ患部を動かさない。

背中が一番楽な姿勢で横になりましょう

炎症がおさまり、ある程度痛みがひいてきて身体が動かせるようであれば、今度は患部を温めて血行を促進し、固まった筋肉をほぐすためにゆっくりと少しずつ背中を伸ばしましょう。それでも改善しない場合は受診をお勧めします。



## お知らせ

7月18日(月) 海の日で祝日ですが  
センターは開所いたします。



# 7月プログラム

※毎日個別機能訓練を実施しています  
(少人数制最大5名)

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
					12	4
					健康チェック	健康体操
					お楽しみ会	
3	4	5	6	7	8	9
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
10	11	12	13	14	15	16
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
17	18	19	20	21	22	23
	 海の日	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	センターは開所します	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
24/31	25	26	27	28	29	30
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	

★ プログラム材料費

書道は1回100円です。美術の絵手紙のときは材料費50円をいただきます。  
木、金のプログラムで個別のものを作成するときは材料費として1回100円を頂くことがあります。  
※事前にご連絡いたします。

★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

◎ 開設時間	9:20 ~ 16:35 (月~金)
	10:00 ~ 13:15 (土)
◎ 内容	9:30 ~ 12:00 健康チェック・午前プログラム
	12:00 ~ 13:00 昼食
	13:30 ~ 16:35 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので  
お気軽にご相談ください

北町高齢者センター  
0422-54-5300