

リラクゼーション型デイサービスふらっと

NEWS LETTER

vol. 1

2018.年2月

毎日笑顔



外食レク『庄内観光物産館』



1月29日、30日に庄内観光物産館の浜料理ふるさとへ行ってきました。庄内の冬の名物！寒鱈汁定食や海鮮丼などの海の幸が多く、利用者様も舌鼓を打っておられました。

大雪の天気の中、豪華な昼食を十分満喫されたご様子でした(^_^) 食事の後はソフトクリームを召し上がられる利用者様もあり、今回も笑顔をたくさん見せて頂きました。



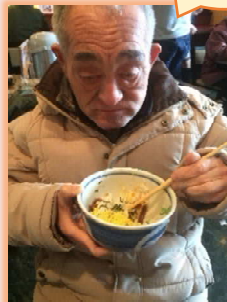
海鮮丼
豪華だ
の~!!



寒鱈汁
あったま
るの~!!



んめの
~!!



久しぶりに
食べれて
よかった
~!!

みんなで
来て楽しい
の~!!



今月のお風呂『みかん風呂』

1月22日~27日

利用者様に入浴を楽しんで頂くために、ふらっとでは定期的に、特別入浴週間を設けさせて頂いております!!

今月はみかん風呂です!(^_^)

みかん風呂の効能は...

- ①風邪予防
- ②食欲増進
- ③血圧の安定
- ④美肌効果

など様々な効果があります。柑橘類のさわやかな香りには、アロマセラピーの効果もあるため、リラックスできます!

利用者様には寒い日々の疲れや体のこわばりを、みかん風呂でゆっくり癒していただきました。



3月は梅のお風呂を予定しております。
お楽しみに!!(*^^*)

ふらっと皆勤賞授賞式

昨年7月~12月まで1度もお休みされなかった利用者様(今回は8名様でした。)へ、皆勤賞授賞式を行わせて頂きました。ふらっとでは今年もまた半年間、実施致しますのでぜひ!皆勤賞を目標にがんばって下さい!(^_^)

皆勤賞

H29年の7月から12月まで提供表通りご利用して頂いたため、ここに賞します。

また、ささやかですが、ふらっとより感謝の意を込めてプレゼントをお送り致します。

リラクゼーション型デイサービスふらっと

スキンケア ワンポイントアドバイス

今回はこころの花クリニック副院長の石黒恵美子先生にお話を伺ってきました。

Q, 寒い日が続きますが、体を温める為に熱いお湯に入りたいのですが・・・

A, 熱いお湯は心臓にも肌にも良くないので、40～41℃くらいのお湯がベストです。
長湯や半身浴もあまりよくないので、注意してくださいね。

Q, 肌に良いおすすめのボディソープはありますか？

A, 好きなボディソープでOKですよ。ボディソープの種類よりも体を洗うときに泡立てて洗ったり、柔らかいスポンジで洗ったりして下さい。ゴシゴシ洗うと肌の乾燥に繋がります。
あと、風呂上りにバスタオルでゴシゴシ拭くのも肌に良くないので、ぼんぼんと水分をしみこませる感じで拭くと良いですよ。

Q, オススメの入浴剤はありますか？

A, お好みのお風呂剤で大丈夫ですよ。
肌が弱い方はシャワーで最後に洗い流した方が良いと思います。

Q, 入浴後に気をつけることはありますか？

A, ローションなどを使っている人は入浴後15分以内に付けてください。より効果的です。
また、お風呂に入ることで、自分では気づかないうちに汗をかいているので、入浴前後に水分補給は忘れずに行ってくださいね。



2月・3月の行事予定

☆2月 豆まき



☆2月 バレンタインイベント
チョコフォンデュ開催

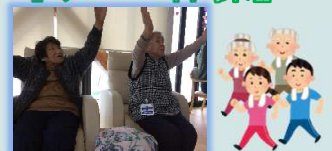
☆3月 ひな祭り

☆3月 外食レク(場所:未定)



今月のレクリエーション 『リズム体操』

今月はスタッフおすすめ!!
『ふらっとオリジナルリズム体操』
に取り組んで頂きました。
皆様ご存知の北国の春に合わせて体を動かしました。
利用者様とスタッフで歌いながら、
体操を行い体もポカポカ!
たくさんの笑顔が見られました。



医療連携おこなっております。



こころの花クリニック



高橋クリニック



エイト鍼灸整骨院

ふらっと
F L A T



〒997-0051

鶴岡市荒井京田字荒田248番1号

リラクゼーション型デイサービスふらっと

TEL : 0235-29-2303 FAX : 0235-64-8923

事業所番号 : 0670701861

お気軽にご相談ください。