



さくら診報

【地域密着型通所介護】 令和3年3月1日発行 第206号

★桜台介護予防デイサービスセンター★

陽春の候、皆様におかれましてはコロナ禍においてもお元気でお過ごしのこととお喜び申し上げます。

さて、本年度も残すところあと一ヶ月となりました。今回は桜台介護予防デイサービスセンターの現状をお話しさせていただきます。

本年度の当デイサービスの年間予定は、コロナ禍により中止にせざるを得ない事が多かった一年間でした。

まず、年間で2回開催しています運営推進会議は、文章での開催となりました。ご利用者様、ご家族、民生委員、区の職員の方々、他事業所の方々からは大変貴重なご意見やご要望を頂きました。私共は今後も運営推進会議や地域行事を通じ、より多くの方に当デイサービスの活動内容を知っていただき、地域に開かれたサービスとすることで、今以上にサービスの質を確保していければと思います。

そして毎年続いて行っていた、練馬区推奨普及事業プログラム「お口すっきり体操」も残念ながら中止となってしまいました。咀嚼、嚥下機能の維持、誤嚥性肺炎や口臭の予防等々、気軽にできて良い事尽くめの体操です。楽しみにしているご利用者様も多くいらっしゃいます。ご自宅でも簡単にできますので、皆様もぜひ。

※お口すっきり体操

「練馬区ホームページ」 (<http://www.city.nerima.tokyou.jp/>)

(トップページ>保険・福祉>保険>歯と口の健康>ねりま お口すっきり体操)で、検索してみてください。



④ 当デイサービスは運動に特化したデイサービスですが、実際にどんな事をしているのか…。そこでこちらの看板です！デイサービス入口通路に昨年秋に登場！「どんな運動をしているの？通っている人はどんな目的で？」などが書かれています。地域の方々や通りがかりの方に知っていただきたく設置いたしました。パンフレットのご用意もありますので、ご覧いただけましたら幸いです。

皆様も、適度な運動習慣を身に付け、筋力維持、体力維持、健康維持に心がけて、寒さもあと一息！元気な春を迎えましょう。

春なお浅く、朝夕の冷え込みもまだきびしい昨今ですが、お元気でいらっしゃいますか。
先日、テレビを観ているとニュースの中で東京の桜の開花予想が3月17日となっていました。桜と言えば、私はお花見を連想します。



お花見は、もともとは古代の農民が、春に豊作を祈願するために行っていた宗教的な行事が由来ともされ、奈良時代になって貴族が始めた行事といわれています。平安時代に入り、梅から桜へと移り変わり、さくらの木の下で飲んだり食べたりしながら誰もが楽しめる行事に定着したのは江戸時代になってからだそうです。

本来であれば、家族や友人と出掛けたりテレビなどの映像からもお花見を楽しむ様子を伺い知る事ができましたが、一昨年末からの新型コロナウイルス発生の影響から緊急事態宣言や不要不急の外出を控えるなど、お花見だけでなく生活全般が大きく様変わりし改めて新型コロナウイルスの感染力に畏怖の念を抱きます。また、個人の責任も痛感しました。

日頃、個人で行える予防（手洗い・マスク・アルコール消毒）や三密（密閉・密集・密接）、バランスの良い食事・十分な睡眠を心掛け、合わせてコロナウイルス終息に向けワクチンの接種が医療従事者を先頭に順次始まりましたので、検討されてみてはいかがでしょうか。

ミレニアム桜台相談員 西久保

阿部クリニック令和3年3月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	月	中村	須藤	須藤		16	火	小島	高橋	中村	
2	火	小島	高橋	中村		17	水	中村	須藤	中村	
3	水	中村	須藤	中村		18	木	須藤	松浦	飯島	
4	木	須藤	松浦	飯島		19	金	中村		中村	石川
5	金	中村		中村	石川	20	土				
6	土	飯島				21	日				
7	日					22	月	中村	須藤	須藤	
8	月	中村	須藤	須藤		23	火	小島	高橋	中村	
9	火	小島	高橋	中村		24	水	中村	須藤	中村	
10	水	中村	須藤	中村		25	木	須藤	松浦	飯島	
11	木	須藤	松浦	飯島		26	金	中村		中村	石川
12	金	中村		中村	石川	27	土	中村			
13	土	中村				28	日				
14	日					29	月	中村	須藤	須藤	
15	月	中村	須藤	須藤		30	火	小島	高橋	中村	
						31	水	中村	須藤	中村	

*整形外科（金）午後

*漢方外来（火）午前

*皮膚科（木）午前

*胃内視鏡・超音波検査（月・水）午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

発行：医療法人財団 秀行会

練馬区桜台2-1-13

*訪問診療ご相談ください

広報委員会