

和幸園デイサービスセンターだより

平成28年4月発行

元気ハツラツ塾開始！！

平成28年度、和幸園デイサービスセンターは利用する皆さん自身が自立した生活を目指し、座学と実践を通して、さらなる元気を目指して元気ハツラツ塾を始めます。健康な体に必要な4つの基本的ケア(水分、運動、食事、排泄)を充実させることで人間の細胞は活性化し元気になっていきます。「元気ハツラツ塾」では、基本的ケアがなぜ必要か一緒に学び、そのための実践を日々の和幸園デイサービスセンターとして行っていきます。

ぜひ、元気な体目指してがんばりましょう！

和幸園デイ 元気ハツラツ講座

毎月1つ、体が元気ハツラツになることを勉強していきます。

- 4月 自立した生活を目指す
- 5月 水分の必要性
- 6月 歩くことは体の基本
- 7月 食事の大切さ
- 8月 定期的な快便へ
- 9月 認知症とは何か

4月【自立した生活を目指す】

・高齢になると身体的な自立を失い、介護を受ける生活になります。日常生活動作をもう1回できるようになり、生活を豊かにしていきます。

・日常の生活動作ができることと買い物、調理などの生活関連動作も再びできるようにします。

・高齢者の生活に必要なが不足していく4つのものがあります。



水をちゃんと飲み、食事をきちんと食べ、規則正しい便通があり、運動する。4つを行うことにより健康体を作り出します。

これから毎月一つひとつ説明していきます。

4月分配布資料

ホームページリニューアル！！！！

和幸園デイサービスセンターを運営している社会福祉法人北海道ハピニスでは、ホームページを平成28年4月1日、リニューアルしました。各事業所のお知らせや最新状況。この和幸園デイサービスセンターだよりや広報誌かけはしの過去のものなど、情報盛りだくさんですので、ご覧ください。

アドレス：<http://hapinisu.com>



ホームページ画面

これからの行事予定！！！！

5月初旬(桜咲き次第) 花見

5月23日(月)～28日(土) 誕生会

和幸園デイサービスセンター 主任生活相談員 杉田 隆介