

# 神栖市障害者デイサービスセンター のぞみ通信

## 9月

〒314-0121 神栖市溝口1746-1 保健・福祉会館内  
神栖市障害者デイサービスセンター のぞみ  
生活介護事業所（茨城県知事指定 No.0812900363）  
基準該当放課後等「のぞみ」  
（神栖市指定 No.0832900245）  
<指定管理者> 社会福祉法人 神栖市社会福祉協議会  
Tel.0299-93-1063  
Fax.0299-92-8750 平成28年8月25日発行  
携帯 090-6922-4323 No.5

### 夏祭り 夏を満喫!



カミスコkokんと はい チーズ



マイうちわ 出来ました

8月19、20日に夏祭りを開催しました。魚つり・うちわや風鈴などの制作物・カラオケ大会、おやつは焼きとうもろこしやたこやきと盛りだくさんでした。

スペシャルゲストのカミスコkokくんも訪れ、あゆみの会さんと個人ボランティアさんにもご協力いただき、楽しい時間を過ごしました。



浴衣に着替えて準備OK  
うちわ・ミニすだれ・風鈴製作

### 市内中学生がのぞみで福祉体験

夏休み期間中に福祉体験が実施されました。8月3日に神栖三中1年生3名が、福祉施設体験学習に、8月25日に神栖二中2年生3名が職場体験にのぞみを訪れました。午前中は車いすの介助や入浴後のドライヤー介助を体験しました。午後からはボランティアさんに協力してレクリエーションを盛り上げてくれました。



神栖三中福祉施設体験  
ボランティアグループ「劇団ふれあい」の人形劇に協力してくれました。  
神栖二中職場体験  
ギター演奏ボランティアと一緒に「さるかに合戦」の寸劇を披露してくれました。

### 看護師よりひとこと

残暑が厳しく、夜になっても寝苦しい日が続いています。睡眠不足は、ホルモンバランスなどを崩し、心身の不調を引き起こす恐れがあります。

そこで、今回は快眠方法をいくつかご紹介します。

- 1 午前10までには太陽の光を浴び、体内時計を修正する
- 2 眠りは90分ごとに浅く深くを繰り返すため、1回あたりの睡眠時間を6時間、7時間半など90分の倍数にするとすっきり目覚めやすい
- 3 昼寝は15分程度に済ませる（深い眠りにはいかないようにする）
- 4 夕方から夜に、食事や入浴で体温を上げておき、寝る時に涼しい部屋に入り体温を下げる
- 5 シーツなどは、麻素材を選ぶと蒸れにくく熟睡できる

睡眠不足を解消して残暑を乗り切りましょう！

### 9月 長月のよてい

月	火	水	木	金	土
◇行事に参加希望がある時は、職員にお伝え下さい。 ◇予定は変更することがあります。			9/1	2 誕生日会	3
5	6 おやつクッキング ひまわり会 散髪ボラ	7	8	9	10 誕生日会
12	13 運動会準備	14	15 誕生日会	16 避難訓練	17 運動会準備
19 敬老の日	20	21	22 秋分の日	23 運動会	24
26	27	28	29	30	
ハロウィン準備					

### おしせ 10月の外出先 決定!

ライフガーデン神栖 お買物ツアー  
たくさんのお店があるので... 車ごとに分かれて、行きたいお店に行く予定です。

日程 10月25日(火)  
参加の申込は 10月15日(土)までに職員にお伝え下さい

※ お金・購入物は自己管理です。当日お迎え時お金の確認をさせていただく場合がありますので、ご了承ください。

### おねがい

☆台風などの悪天候によって災害の発生が予想される時、皆さんの安全確保のためデイサービスの時間を短縮したり、お休みすることがあります。必ず事前に電話にてご連絡いたしますので、ご了承下さい。

#### お誕生日おめでとう!

##### 9月生まれ

保立様(1日)  
勝俣様(10日)  
井上様(11日)  
武田様(23日)

### 参加者募集中

- TSU TA YA
- アスピ(靴)  
セリア(100円)  
カスミ
- サンキ(衣類)  
ケーズデンキ

### 神栖市障害者デイサービスセンターのぞみご紹介 ~きぼうの家と合同見学会~

8月19日(金)、のぞみ・福祉作業所きぼうの家合同見学会を開催しました。きぼうの家の作業体験やのぞみ屋食試食、レクリエーションなどに参加していただきました。例年夏の時期にきぼうの家との合同見学会を実施していますが、のぞみはいつでも見学者を歓迎しています。

連絡先：デイサービスのぞみ 0299-93-1063 担当：萬代



のぞみ・きぼうの家について、まず説明させていただきました。



のぞみのルーム内を見学していただきました。



のぞみの浴室・脱衣室の見学中です。

【生活介護】 自立した日常生活や社会生活を営むことが出来るよう、常時支援を必要とする障害のある方に、入浴や排泄、食事の支援や生活等に関する相談・助言、創作活動等の機会を提供し効果的におこなえるよう活動しています。(利用の条件:市内にお住まいの障害支援区分3以上の方 利用定員20名)

【基準該当放課後等デイサービス】 障害のある子どもたちの学校休業日、長期休暇において療育の場(日常生活動作の指導、集団生活への適応訓練等)を提供しています。(利用の条件:支援学校に通う重症心身障害のある児童・生徒 利用定員5名)