

# 神栖市障害者デイサービスセンター のぞみ通信

3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)  
基準該当放課後等デイサービス  
(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29年2月25日発行  
携帯 090-6922-4323 No.11

## のぞみで福を奉納



のぞみ部屋 大集結

茨城出身の横綱誕生に、のぞみでも”すもう人気”が盛り上がっています。2月3日の節分には横綱??が訪れ、奉納土俵入りを披露しました。

また、14日のバレンタインデーでは、生チョコクリームでデコレーションするおやつを楽しみました。



オニは～外、福は～内

ニセの里 登場!?



日頃の感謝をこめて



バレンタインクッキング



わたしたちもすてきにデコレーション

## 看護師よりひとこと

高血圧の人は、日本に4,000万人以上いるとされていますが、中には健康診断や診察時に測る血圧は高くない(高血圧症とは診断されていない)のに家庭で測る血圧が高い(仮面高血圧)人がいます。

仮面高血圧は、健診などでは見つけられない隠れた高血圧で注意が必要です。診察時の血圧が140mmHg未満でも、早朝や夜間、家庭での血圧が高い仮面高血圧は診察室にいる時などに緊張して血圧が高くなる「白衣高血圧」よりも問題だといわれています。

その理由は、脳卒中や心筋梗塞で死亡するリスクが高血圧と診断された人と変わりがないとされているからです。日頃から家でも血圧を測り、病院と家庭で測った血圧の差を把握し、自分や家族の健康管理に役立てていきましょう。

参考

高血圧基準の	病院や健診の場合	上 140mmHg以上 下 90mmHg以上
	家庭の場合	上 140mmHg以上 下 90mmHg以上

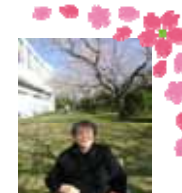
(引用) 読売新聞2017.2.12 元気なう  
健診データを読む②  
家で血圧高い「仮面高血圧」より

## 3月 弥生のよてい

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。	3/1	2	3 ギター演奏ボラ	4 誕生日会	
6 誕生日会 カラオケ大会	7 ひまわり会 散髪ボラ	8	9	10 誕生日会	11
13 笑いヨガ かみす笑いクラブひまわり	14	15 ガーデニング	16 制作活動(壁制作:新年度の抱負)	17	18
20	21 おやつクッキング	22	23 制作活動(壁制作:新年度の抱負)	24	25 避難訓練
27	28	29	30 制作活動(壁制作:新年度の抱負)	31 神栖中央公園へお花見	

## お花見に行きます

3月30、31日に神栖中央公園にお花見の予定がありますが、桜の開花状況により日程が変更になる場合があります。ご承知ください。



昨年のお花見の様子



おりがみなどは制作活動に使用します

## 神栖市障害者デイサービスセンターのぞみ ご紹介 ~ 食事形態ご紹介 ~

のぞみではきざみ食やミキサー食など、嚙む力や飲み込む力にあわせたお食事を用意しています。家庭的な手作りのお食事を、ご自身の持てる力を活かした自助具や食器で楽しく、召し上がっていただいています。



スプーンの柄にスポンジ  
ハンドルを装着  
握りやすさがアップ

ひとつのお皿ですくいやすく



自分で食べると  
おいしさ倍増

ミキサー食  
調理したものを一品づつミキサーにかけます



まごころ込めてます



きざみ食と自助皿・自助具

【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:特別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)  
随時見学を受付けています。(デイサービスのぞみ0299-93-1063 担当:萬代)

## おねがい

☆気候が不安定な時期です。着る物でこまめに調整して体調を管理しましょう。持ち物の記名にご協力ください。

☆のぞみをお休みする時は8時30分までに携帯090-6922-4323へご連絡をお願いします。

## 大募集

のぞみの庭をお花でいっぱいになりたいと思います。不要な花の種や苗・球根など募集しています。

おりがみ・シール・マスキングテープ・ビーズ・毛糸なども募集しています。ご協力をお願いします。

## 3月ハッピーバースデー



3月6日生まれ 伊藤さん



3月11日生まれ 飯田さん



3月6日生まれ 儀間さん

この一年が  
すてきな日々  
になりますように