

社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

北デイサービスセンター 令和4年4月号

社会参加 ～地域の清掃活動～



四番町スクエアや琵琶湖畔などで清掃活動を実施しています



彦根港周辺での様子



古紙回収の様子

社会参加によって、転倒や認知症、うつのリスクが低下するなど、近年社会参加活動の介護予防効果が明らかになってきています。そこで北デイサービスセンターでは、ご利用者の「自立」と「尊厳」を支える支援の一環として、日常生活を営みながら地域社会に参加、貢献する取り組みを進めていきたいと考えています。新型コロナウイルス感染症患者数は増減を繰り返している状況ですが、感染予防策を講じた上で、ご利用者の機能や意欲の維持向上を目的とした社会参加活動を実施しています。社会参加活動の一例である地域の清掃活動の参加者からは、「きれいになると気持ちいい。」「外を歩く機会にもなって良い。」などの感想が聞かれ、意欲的に取り組まれています。

北デイサービスセンターの主なプログラムのご紹介

	プログラム	効果
身体機能維持・向上	ストレッチ	首、肩、腰、体幹、手首、下肢など各部位を無理なくほぐします。
	上半身の体操	衣類の着脱や扉の開閉などの日常動作に効果的。呼吸を整える効果も。
	下半身の体操	歩行の安定や立ち上がりの向上、転倒予防に効果的。
	体幹の体操	全身のバランスを改善し、転倒予防、失禁予防に効果的。
	平行棒体操	立位での筋力アップのトレーニング。
	その他機能訓練・体操	平行棒歩行・昇降階段・金亀体操・いずみ体操・口腔体操など。
	歩こう会	姿勢を意識しながらセンター内外を歩行して、歩行の機会を増やします。
選択活動	作品作り	季節を感じる作品作り。一例として、フラワーアレンジメントやドライフラワー、押し花を利用したのリースや壁飾り作りなどが好評です。
	調理	電磁調理器を使用して、帰宅後おかずになる一品などを調理。
	買い物	購入のみならず、商品準備もしていただきます。手軽に食べられる食品類が人気です。
	フラッシュカード	認知能力、記憶力を高める脳トレ。認知症進行予防に効果的。
	健康講座	楽しく学んで健康意識を高めます。「心不全」や「認知症」など様々なテーマで学びます。
	健康相談	気になることを看護師に気軽に相談。
クラブ	折り紙クラブ	楽しみから社会貢献へ。作品は地域の子供たちにプレゼント。
	編み物クラブ	襟巻やポーチ、アームバンドなどを編んでいます。
社会参加	清掃活動	地域をきれいにして社会に貢献。地域の落ち葉拾いなどを行っています。
	エコバッグ作り	新聞紙で作ったエコバッグを地域の方に活用していただいています。

お問い合わせは・・・北デイサービスセンター Tel 21-0301

にお願い致します

社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

北デイサービスセンター 令和4年4月号No.2

調理～今回のメニューは春のちらし寿司・アンチョビキャベツ～



～春のちらし寿司～分担して手際良くクッキング



～アンチョビキャベツ～市販の調味料を使い簡単調理。料理初心者もOK！

「今夜のおかずの一品をデイで作ったら、帰ってからが楽チン。」「仲良し同士で楽しくお料理したい。」「新しいことにチャレンジしたい。」そんなご利用者の希望にこたえ、調理の時間を続けています。これまでには「肉じゃが」や「かやくご飯」「卵と小松菜の巾着」「鶏肉と丁子麩のすきやき風」「和風おろしハンバーグ」「小倉抹茶カップケーキ」など、色々なメニューに取り組みました。最近では新たに「簡単調理」と題して、便利な市販の調味料を用いたシンプルメニューも用意しています。出来上がった料理は持ち帰っていただき、その日の夜のおかずにしたり、ご家族と楽しまれているようです。

北デイサービスセンターの主なプログラムのご紹介

	プログラム	効果
身体機能維持・向上	ストレッチ	首、肩、腰、体幹、手首、下肢など各部位を無理なくほぐします。
	上半身の体操	衣類の着脱や扉の開閉などの日常動作に効果的。呼吸を整える効果も。
	下半身の体操	歩行の安定や立ち上がりの向上、転倒予防に効果的。
	体幹の体操	全身のバランスを改善し、転倒予防、失禁予防に効果的。
	平行棒体操	立位での筋力アップのトレーニング。
	その他機能訓練・体操	平行棒歩行・昇降階段・金亀体操・いずみ体操・口腔体操など。
	歩こう会	姿勢を意識しながらセンター内外を歩行して、歩行の機会を増やします。
選択活動	作品作り	季節を感じる作品作り。一例として、フラワーアレンジメントやドライフラワー、押し花を利用してのリースや壁飾り作りなどが好評です。
	調理	電磁調理器を使用して、帰宅後おかずになる一品などを調理。
	買い物	購入のみならず、商品準備もしていただきます。手軽に食べられる食品類が人気です。
	園芸・畑作り	中庭で花や畑の世話、草取りなどしています。育った花や野菜はフラワーアレンジメントや調理で有効活用。
	フラッシュカード	認知能力、記憶力を高める脳トレ。認知症進行予防に効果的。
	健康講座	楽しく学んで健康意識を高めます。「心不全」や「認知症」など様々なテーマで学びます。
	健康相談	気になることを看護師に気軽に相談。
クラブ	折り紙クラブ	楽しみから社会貢献へ。作品は地域の子供たちにプレゼント。
	編み物クラブ	襟巻やポーチ、アームバンドなどを編んでいます。
社会参加	清掃活動	地域をきれいにして社会に貢献。地域の落ち葉拾いなどを行っています。
	エコバッグ作り	新聞紙で作ったエコバッグを地域の方に活用していただいています。

お問い合わせは・・・北デイサービスセンター TEL 21-0301

萩原・小椋・山田までお願い致します