



平塚診療所 デイサービス

令和7年2月25日発行



平塚診療所デイサービスは、定員16名様に対し
スタッフ5～7名と看護師による手厚い介護と、手作りのお食事が
じまんのアットホームなデイサービスです

平塚診療所デイサービスをご利用いただきありがとうございます。

やっと暖かくなってきましたね。花粉の季節もやってきました。

手洗い・うがいをして元気に過ごしていきましょう。持ち物には記名を忘れずをお願い致します。



お昼休みには利用者様に洗濯干しをお願いしています。職員の手抜き(?)の為ではなく
利用者様が、今できる事を継続して続けられるようにトレーニングの意味があります。
この日は男性のM様。快くお手伝いしてくださいました。

ご利用状況

月	火	水	木	金
○	×	○	○	○

ご相談ください。
お待ちしております。

営業日・時間

月～金曜日(祝日は営業)
9時15分から16時20分

お問合せ電話 : 0463-26-5233

直通 : 090-5393-5566

担当 黒沼



ご昼食メニュー & 機能訓練・レクリエーション

2025年3月

※材料の入荷等によりメニュー変更になる場合があります

機能訓練・レク	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
第1週目 ・体おめざめ体操 ・ひな祭りゲーム	ごはん みそ汁 麻婆豆腐 カブの梅肉和え フルーツ	ちらし寿司 豚汁 高野豆腐と青菜の煮物 フルーツ	ごはん みそ汁 魚のちゃんちゃん焼 ピーマンとエノキの炒め物 フルーツ	ごはん みそ汁 車麩の煮物 オクラと玉ねぎの和え物 フルーツ	ごはん みそ汁 豚バラキノコのバター炒め 青菜の煮物 フルーツ
第2週目 ・体力づくり座位体操 ・流し雛ゲーム	10(月) ちらし寿司 けんちん汁 ジャガイモとチクワの煮物 煮豆	11(火・祝) ごはん みそ汁 豚の生姜焼き カニカマの野菜サラダ	12(水) お楽しみ弁当	13(木) ごはん みそ汁 魚とキノコのみぞれ煮 青菜の煮物	14(金) ごはん すまし汁 キャベツのクリーム煮 五目豆
第3週目 ・タオル体操 ・缶ころがし	17(月) ごはん みそ汁 煮魚 玉ねぎと人参のサラダ ヨーグルト	18(火) 親子丼 すまし汁 根菜サラダ ヨーグルト	19(水) ごはん みそ汁 豚と小松菜の炒め物 クリーミーマカロニサラダ ヨーグルト	20(木・祝) ちらし寿司 豚汁 切り干し大根の煮物 ヨーグルト	21(金) ごはん みそ汁 豆腐のみぞれ煮 サツマイモと金時豆の煮物 ヨーグルト
第4週目 ・ポカポカ体操 ・箱ビンゴ ・お誕生日会	24(月) ごはん みそ汁 鶏とインゲンの田舎煮 メカブときゅうりの和え物	25(火) ごはん みそ汁 魚のトマトソース煮 マカロニサラダ	26(水) ごはん みそ汁 豆腐と青梗菜の煮物 根菜の炊き合わせ	27(木) ごはん みそ汁 豚とトマトの炒め物 ポテトサラダ	28(金) ちらし寿司 すまし汁 ジャガイモのそぼろ煮 煮豆
第5週目 ・体力アップ上肢体操 ・たなぼた	31(月) ごはん みそ汁 豚とナスの味噌炒め 青菜のお浸し フルーツ				

「デイサービスなんて行きたくない」問題

- 「行く理由がない」
- 「他にやることがあるから行けない」
- 「お風呂なら自分で入ってるから必要ない」
- 「ウチにいたい」



デイサービスに拒否を感じる方の理由に上記も多く挙げられます。

確かに、お迎えの時間に合わせて朝起きなければならないところからもう面倒ですね！

しかもデイの効能(?)は入浴以外、はっきり目に見えるものではありません。この世にモノ忘れが全てなくなる脳トレはありませんし、膝や腰の痛みが消える魔法の運動もありません。デイにあるのは、今できていることを少しでも長く継続していく為の家族以外の他者との会話や笑い、適度な運動、生活リズムの安定、介護されているご家族様の休息などです。

「気分転換に行ってみたら？」

「少し身体動かしてきなよ」

デイの相性もあると思いますので、「悪くないな」と思えるデイが見つければ、ご本人様とご家族様の為にきっと良い効果があると思います。



節分レク

玉入れを豆まきに見立てたゲームです。皆さま、カゴに放り込む事に熱中して、つい「鬼は外！福は内！」の掛け声が途切れがちです。大きな声を出していただくのも大切運動です。





新規でご利用のM様。脳トレプリントに取り組み中です



お手玉を使った体操に一生懸命取り組まれているM様。



温泉巡りレクでは雰囲気を出す為、手ぬぐいを頭に掛けて楽しんでいただきました



この日は鶏のさっぱり煮でした。添え物のゆで卵の黄色がなんともおいしそうです。

デイサービスからのひとくちメモ

尿取りパッドのお話です。
 認知症のあるなしに関わらず尿モレ問題は多くの方に発生します。持病の為に発生することもあります。尿パッドは布パンツやリハビリパンツと併用でき、汚れたら尿パッドだけを取り換えればよいので、始末もラクで経済的です。大きさ、吸い取れる尿の量は様々あり、男性専用商品もあります。
 とても良い物なのですが、時々、尿取りパッドをつけている事を忘れてしまうことがあります。ゴミ箱に捨てるのはよいのですが、ポケットに入れてしまって一緒に洗濯や、トイレに流してしまうと大変です。
 尿漏れが気になりだしたら、習慣づける為にも早めに使い始めると良いと思います。