

令和6年5月号

5月

宮野目デイサービスだより



お

で

ん

せ



■お花見に行った瀬川の桜並木(東宮野目)■

- 在宅福祉だより発行にあたって
- 25年前にタイムスリップしてみます
- 暮らしのママ知識
健康で暮らす秘訣
- ことばあそび・言葉のならびかえ
- 5月のレクリエーション
- 5月宮野目デイサービスセンター
給食の献立表

発行

◆宮野目デイサービスセンター◆
〒025-0002
花巻市西宮野目6地割97番地1
【お問い合わせ】
TEL : 26-2666 ・ FAX26-5333
E-mail :
miyanomeday@axel.ocn.ne.jp

宮野目デイサービスだより発行にあたって

■ 宮野目デイサービスセンター 開所 25 周年 ■

日頃から、当デイサービスをご利用くださいます、誠にありがとうございます。

本年4月をもって、平成11年開所の宮野目デイサービスセンターは、創立25周年という節目を迎えることができました。

四半世紀の永きに渡り、ご利用者様やご家族様、地域の皆様に支えられ、今日まで多くのご愛顧をいただきましたことに心から深く感謝申し上げます。

今後も引き続き、宮野目デイサービスセンターの情報発信として、宮野目デイサービスだより「おでんせ」をご利用者様やご家族様に定期的に発行いたします。

職員一同、皆様のご期待にそえるよう努力いたしますので、今後も変わらぬお引き立てのほど、よろしくお願い申し上げます。

宮野目デイサービスセンター

25年前にタイムスリップしてみます

■ 25年前のできごと ■

25年前の平成11年には、どのようなできごとがあったのか、振り返ってみましょう。

① 宮野目小学校が落成



昭和38年11月、花巻空港新設により、現在地に新築移転され、平成11年2月、新校舎が落成しました。令和5年現在、全校児童数337名が元気に通学しています。（画像は花巻市公式サイトから）

② NTT ドコモ「iモード」が大ヒット



1999年2月、NTTドコモが世界初の携帯電話IP接続サービス「iモード」を開始。iモードメールやウェブページ閲覧が手軽に行えると大ヒットしました。（画像はNTTグループ公式サイトから）

③ 「AIBO」発売



ソニーから初代 AIBO が発売。ネット限定でありながら即完売という人ぶり。成長するペットロボットという新たなジャンルを確立しました。（画像は AIBO 公式サイトから）

④ 「だんご3兄弟」人気



NHK 教育テレビ『おかあさんといっしょ』のオリジナル曲として、平成11年に発表。関連のキャラクター商品などが爆発的に売れました。

⑤ 「不動大橋」が開通



花巻消防署から南進して、豊沢川にかかる不動大橋が平成11年に開通。豊沢川沿いの道路には、ソメイヨシノのきれいに桜並木が続きます。（画像は花巻市公式サイト『坂・橋・街並み』のロケーションから）

**暮らしのママ知識
健康で暮らす秘訣**

■ **【健康で暮らす秘訣『一、十、百、千、万』の法則】** ■

この法則は、とある脳神経外科医院の待合室に掲示してある言葉なのだそうです。様々な情報があふれている時代ですが、基本に帰る心構えの大切さを再認識しました。

- ★ 一 → 一日、1回は、感動する
一日たったの一回、毎日感動すると想像的で心豊かな暮らしにつながる
- ★ 十 → 一日、10回は、笑う
笑うことが身体の免疫力を増し、心も元気にしてくれる
- ★ 百 → 一日、100回は、深呼吸をする
ゆっくりと深呼吸を何度かしてみましょ。心身ともにゆったりと落ち着いてきます。
- ★ 千 → 一日、1,000文字、手で字を書く
書くのが大変な場合、新聞を読むなど活字と親しむと脳に適度の刺激が与えられる
- ★ 万 → 一日、10,000歩、歩く(できる範囲で無理は禁物です)
適度に身体を動かすことによって、脳の活性化につながる

全部分かっている事なのに「法則」にされると、納得してしまいますね。

**ことばあそび
言葉のならびかえ**

【ことば遊び① (クロスワード)】

左の空白のハコに入ることばを考えましょ。書き込むと、縦列でことばが完成します。

【ことば遊び② (ならびかえ)】

①と②の文字をならびかえて、できる言葉はなんでしょう？

① み そ す く ぶ い ん
ヒント：目の下にクマが。

② う る ど ん ざ
ヒント：そばもいいけど。

5月のレクリエーション

日	月	火	水	木	金	土
4/28	4/29	4/30	1	2	3	4
	言葉あつめゲーム			ビンゴゲーム		
5	6	7	8	9	10	11
	洗濯バサミゲーム			茶つみゲーム		
12	13	14	15	16	17	18
	ビンゴゲーム			洗濯バサミゲーム		
19	20	21	22	23	24	25
	花菖蒲ちぎり絵					
26	27	28	29	30	6/1	6/2
	茶つみゲーム			お花つみゲーム		