

# ミック登美ヶ丘 音楽レク・メインイベント

3月・4月のイベントは、新型コロナウイルス感染症予防を踏まえ、**ご利用者さまのみでの開催**とさせていただきます。どうぞご了承ください。

## 3月 レクリエーションプログラム

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	季節のぬり絵	みんなでストレッチ	ひなまつり(茶道)	真砂美樹リサイタル	ゲーム大会	歌かるた
	8	9	10	11	12	13
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	リズム体操	バイオリンピアノデュオ	書道	ゲーム大会	歌かるた	元気いきいき体操/ パン教室
	15	16	17	18	19	20
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	季節の制作	昭和を振り返ろう	河野康弘 ジャズピアノリサイタル	フラワーアレンジメント	ミックダンス	ピアノと共に/ お話の世界へようこそ
	22	23	24	25	26	27
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ミックシアター	バイオリンピアノデュオ	ミック体力測定	ガマード奈良	カレンダー制作	ミックシアター
	29	30	31			
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング			
午後	登美ヶ丘高校 吹奏楽部	桜ドライブ	桜ドライブ			

## 4月 レクリエーションプログラム

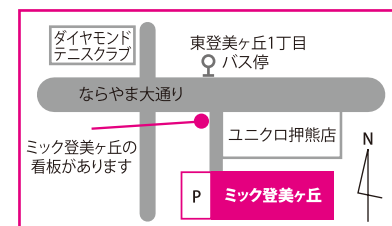
	月	火	水	木 1	金 2	土 3
午前	ミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。 どうぞご覧ください。			体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	<a href="http://www.mic-tomigaoka.com">www.mic-tomigaoka.com</a>			ゲーム大会	桜ドライブ	アロマを楽しもう
	5	6	7	8	9	10
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	桜ドライブ	ミックダンス	生駒弦楽アンサンブル	フラワーアレンジメント	庭園で喫茶/ 下肢を鍛えよう	みんなでストレッチ/ パン教室
	12	13	14	15	16	17
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ピアノと共に/ リズム体操	バイオリンピアノデュオ	書道	わらべ唄ロック 衣川亮輔	庭園で喫茶/ 下肢を鍛えよう	ゲーム大会
	19	20	21	22	23	24
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	自然の中を歩こう/ 頭の体操	花を植えよう	カレンダー制作	ミック体力測定	松本真理子 マリンバの世界	ミックシアター
	26	27	28	29	30	
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	
午後	自然の中を歩こう/ 頭の体操	バイオリンピアノデュオ	ミックシアター	季節のぬり絵	ミックダンス	

### 介護のセカンドオピニオン

ミック登美ヶ丘 認知症よろず相談 (無料)

☎ 0742-40-2350

○相談：石田 操(薬剤師・精神保健福祉士・主任介護支援専門員) **個人情報厳守**  
○日時：月～金曜日 午前10時～午後5時迄 ※お急ぎの場合はこの限りではありません。  
認知症、施設選びなどあらゆる介護の悩みや不安のご相談に応じます。まずはお気軽にお電話ください。



## 多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

# コスモス通信

〒631-0011 奈良県奈良市押熊町2261 (ならやま大通り ユニクロ駐車場 南)  
TEL: 0742-40-2350 FAX: 0742-40-2305 URL: <http://www.mic-tomigaoka.com>



- デイサービスセンター **ゆめ** (一般型)
- デイサービスセンター **あい** (認知症対応型)
- 小規模多機能型サービス **はな**
- 介護相談センター
- グループホーム



おかげさまで創業16周年

若者雇用・育成優良企業



### —新しい生活様式— 家庭内で出来る感染予防

新型コロナウイルスの家庭内での感染リスクが増大しています。そこで今回は厚生労働省の指針に沿って、自宅で出来る感染対策を分かりやすくまとめました。

#### ■ 共用しない

- ・ 個別のマスクを間違えない。
- ・ タオル(トイレ、キッチン、洗面所等)
- ・ 歯磨き粉は個別に。歯ブラシ・コップも別々に
- ・ 取箸は使い回さない。
- ・ 食器や箸、スプーン等の共用はしない。など



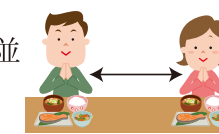
#### ■ 換気・湿度

- ・ こまめな換気(1時間ごとに5～10分または常時窓を少し開放)
- ・ 加湿器を使った湿度調整(目安は湿度50～60%)など



#### ■ 食事

- ・ 食事前後に食卓の消毒
- ・ 時間をずらす。真正面は避け横並びに座る。座席の距離をあける。
- ・ 食事は短時間で、会話を控える。
- ・ 料理は大皿は避け、個々に盛り付ける。
- ・ 普段、会わない人との会食は避けましょう。など



#### ■ 広げない

- ・ トイレは、蓋を閉めて流しましょう。



- ・ 共有部分(トイレ、洗面所、ドアノブ、手すり、電気スイッチ等)の消毒

#### ■ 手洗い、手指消毒

- ・ 帰宅時、食事の前、トイレの後
- ・ スマートフォン等は、家に帰ったら除菌シートなどで拭きましょう。
- ・ ティッシュやマスクゴミは密閉して捨てましょう。など

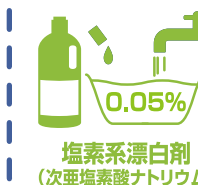


#### ■ 健康管理など

- ・ 毎朝の体温、健康チェックをしましょう。
- ・ 発症した時のため、誰とどこで会ったかをメモしておきましょう。
- ・ 体調が悪い家族がいるときは、屋内でもマスクを着用しましょう。(2歳未満は推奨されません)
- ・ 買い物はできるだけまとめて行い、外出機会を減らしましょう。
- ・ 発熱・頭痛・咳、息切れ・倦怠感・味覚嗅覚異常など1つでも当てはまれば、迷わず受診
- ・ かかりつけ医または新型コロナ・発熱患者受診相談窓口 ☎ 0742-27-1132 (24時間対応) にまずは電話相談してください。



身近な物の消毒には、アルコールよりも熱水や塩素系漂白剤が有効です。(新型コロナウイルスだけでなく、ノロウイルスなどにも有効)



濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。  
ハイター、ブリーチなどの裏面に作り方が表示されています。

出典：厚生労働省 経済産業省



# ミック登美ヶ丘

## 安心・安全への取り組み

### 環境整備



**エアコンが新しくなりました**  
 デイサービス「ゆめ・あい」フロアのエアコンが新しくなりました。新型コロナ、ノロ、インフルエンザなどの**ウイルスを不活化させる効果**があるストリーマ技術搭載。お部屋全体をすばやくムラなく温め、安心快適にお過ごしいただけます。

### 研修受講

#### 職員研修



“顧客の満足を第一とする” 定期的な全体研修。

#### コロナ研修



新しい情報の伝達を徹底するため、個別の研修も。

#### 危険予知訓練講習



奈良西警察署より講師を迎え、送迎ドライバー他、業務で運転をする職員を対象に受講。

新型コロナへの対応が長期化するなか、ミック登美ヶ丘では、感染拡大防止とご利用者さまの安全・安心を最優先に、感染予防はもちろん、快適な環境づくりと、さまざまな研修、訓練をして皆様をお待ちしています。



**湿度50~60%でウイルス対策に効果**  
 定期的な換気はもちろん、加湿器で湿度調整をしています。湿度を30%から60%に高めることで飛沫の拡散が半分ほどに。音楽レクでは、鑑賞を中心に、楽器で参加など**“歌わないプログラム”**で楽しんでいます。

### 訓練

#### 避難訓練



防火管理士指導のもと年に2回、本番さながらの避難訓練。



### スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果

「富岳」が不織布マスクの機能性を証明

感染拡大が続く中、改めて注目されているのが「マスクの素材」。「富岳」によると右表のように、**不織布マスクは飛沫を防ぐ効果が高いと示された**。上手に使い分けをしましょう。

	無し	不織布マスク	布・ガーゼマスク	ウレタンマスク	フェイスシールド
吐き出し飛沫量	カットしない	80%カット	66~82%カット	※50%カット	20%カット
吸い込み飛沫量	カットしない	70%カット	※35~45%カット	※30~40%カット	小さな飛沫に対しては効果なし
マスクの使い分け		人が集まる場所 出勤や買い物など		屋外のウォーキングやジョギングなど	

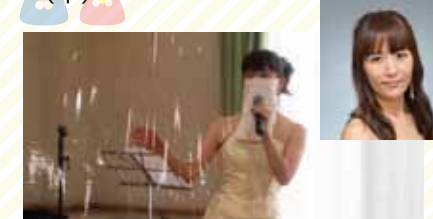
※ 豊橋技術科学大学による実験値

## 3月・4月 ミック登美ヶ丘 音楽イベント

### イベントに関するお知らせ

「3月・4月のイベント」は、1月現在の予定となっております。新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、**延期または中止、ならびに演奏方法の変更**をさせていただく事があります。また、いつもは地域の皆さまにも参加いただいている音楽イベントですが、現在の状況を踏まえ、**ご利用者さまのみの開催**とさせていただきます。  
 ※写真は前回のものを使用しています。現在は、マスク着用、ビニールカーテンやリモート演奏会などの対策を行っています。  
 ※出演者の都合で、日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

#### 3/4 (木) 真砂美樹リサイタル



数々の舞台上、シンガー、コーラスとして活動。ミュージカルソングからJAZZ、歌謡曲、童謡、唱歌まで、レパートリーの幅は広い。

#### 3/9・3/23 (火) バイオリン ピアノデュオ



#### 3/17 (水) 河野康弘 ジャズピアノリサイタル



#### 3/25 (木) ガマード奈良 (コンパレ選抜四声)



#### 3/29 (月) 登美ヶ丘高校 吹奏楽部



※ 今年を密を避け、選抜メンバーで。

#### 4/7 (水) 生駒弦楽 アンサンブル



#### 4/13・4/27 (火) バイオリン ピアノデュオ



#### 4/15 (木) わらべ唄ロック 衣川亮輔



#### 4/23 (金) 奈良を中心に第一線で活躍するマリンバ奏者♪ 松本真理子 マリンバの世界



軽やかな高音から重厚な低音まで、マリンバの多彩な音色に魅了されます。華麗なるステージの傍ら、後進の指導にも力を注ぎ、マリコマリンバスタジオ主宰。関西マリンバ界をリードする多くの門下生を育てられています。