

# えがお

12月号

鳳鳴苑デイサービスセンター  
えがお  
令和4年12月10日  
<http://www.fukuhoukai.jp/>



木枯らしが身にしみる季節となりました。一年の終わりである師走。文字通り、走り回るように何かと忙しい時期です。暦の上では12月7日に大雪を迎え、22日には冬至と、年も寒さも極まってきます。また、新型コロナウイルス感染症、季節性インフルエンザ、そしてノロウイルスなどの感染性胃腸炎の同時流行も心配です。ワクチン接種の他、定期的な換気、手洗い、うがいなどの基本的な感染防止対策を心掛けていきましょう。

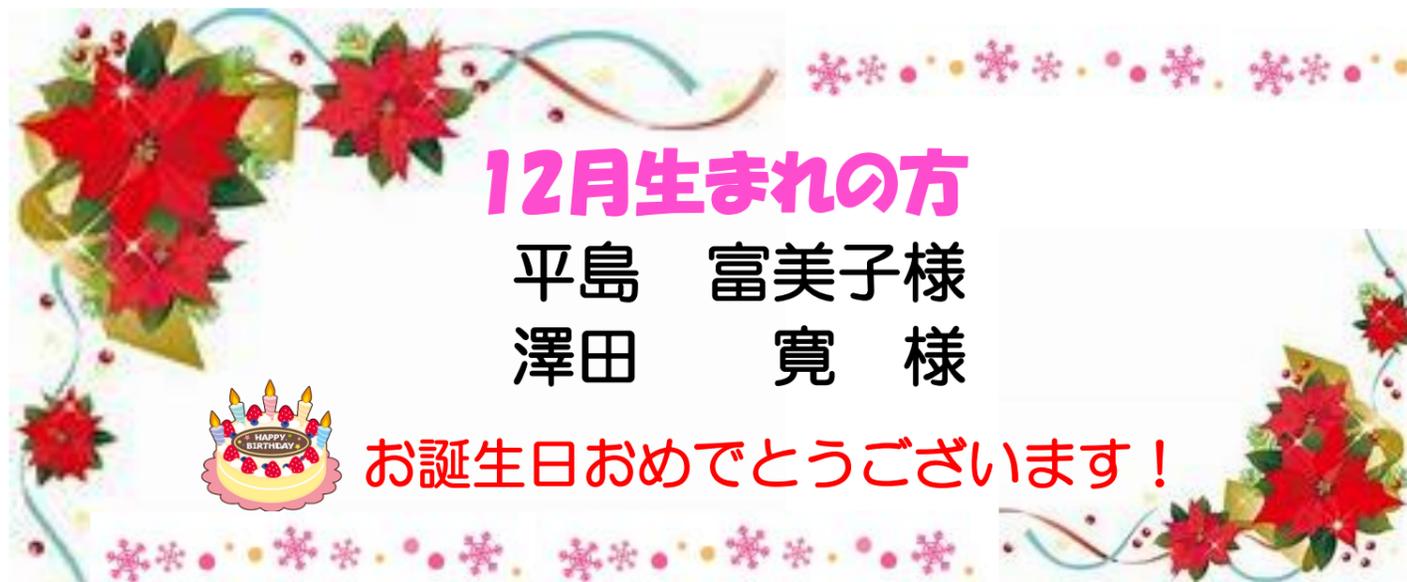
これからますます寒さが厳しい季節ではありますが、体調を崩さないようご自愛下さい。

介護職員 山崎 智子



## 基本理念

- 一 高齢者の生活と人権を尊重し、公正で開かれた施設運営に努めます。
- 二 高齢者が地域で安心して生活を送ることが出来る拠点施設となるように努めます。
- 三 施設は、利用者の社会生活の場として位置づけ、安全で安心して日常生活を送ることが出来る環境づくりに努めます。
- 四 職員は、常に満足のいただけるサービスが提供できるように励み、地域社会活動にも積極的に関わり、地域から求められる施設となるように努めます。



## 12月生まれの方

平島 富美子様  
澤田 寛 様



お誕生日おめでとうございます！

## 1月の行事予定

- ・新年の集い 1月 5日(木) 6日(金) 7日(土)
- ・新年お茶会 1月 23日(月) 24日(火) 25日(水)



## ～職員紹介～



11月より介護職員として働いています。  
山本 治子です。(やまもと はるこ)  
いつも笑顔でがんばります。

どうぞよろしくお願いたします



## 冬に気をつけたい健康管理

### ～ヒートショック～

ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。突然死の原因となることもあります。

冬は暖房を使用することで部屋と部屋の間で温度差が大きくなります。体は気温の変化に合わせて体温を調整しようと、血圧が上がったり下がったりして、ヒートショックが起きやすくなります。浴室やトイレといった気温が低い場所は注意が必要です。また、しっかりと水分を摂る、熱すぎるお湯には浸からない、長湯をしすぎないといったことにも気をつけましょう。



# ～心おだやか えがお晩秋の朗読 歌の会～



大伴家持ちゃ、  
いろんな歌を  
歌っとるんやね

みんなちがって、  
みんないい  
金子みすゞ  
いい詩だなあ

越中万葉かるた(万葉集)の代表的な歌人、大伴家持の歌や日本の童謡詩人の金子みすゞの詩を皆さんと一緒に朗読しました。最後に坂本九の『上を向いて歩こう』の曲を紹介すると、皆さん楽しそうに歌っておられました。



### 余暇活動

今日のニュースは何だろう...

新聞

脳トレプリント

パズル

そこにあるわよ

ここにあったか

次こそ必ず取るぞ!

県名かるた取り

あった~!!

かんぱれー♡

体を動かしたら気持ちいいね~

絵合わせゲーム

### おやつ会

チーズケーキ  
美味しいですね

行事食

和食の日献立

かきたま汁  
炊き込みご飯  
鮭の柚子味噌焼き  
五目なます  
栗ようかん

11月24日は和食の日です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。11月行事食は、和食に欠かせない「だし」を効かせたメニューを中心に和の献立に仕上げました。

### レクリエーション活動

風船バレー

～風船2つバージョン～

積上げてクリスマスツリーを作ろう

### 制作活動

クリスマスリース作り

クリスマスリース作り

### 和食の日献立

和食の日献立

和食の日献立

和食の日献立