

はなみずき

令和5年 12月号
高志の郷デイサービスセンター
<http://www.fukuhoukai.jp/>

令和5年もあとわずかです。皆様にとってどのような1年でしたでしょうか。

今年の冬は暖冬傾向の予報が出ています。平年より気温が高めな日が多くなるかと思いますが、暖冬とはいえ強い寒気が流れ込むと一気に雪雲が発達して大雪となる可能性もあるそうです。日ごとの気温のアップダウンが大きくなると予想されますので、体調管理に十分お気をつけください。

寒い冬は筋肉が硬くなりやすい為、ストレッチや体操をして身体を温めてから活動を開始するようにしましょう。また、汗をかきにくい時期なので忘れがちになる水分摂取も意識しましょう。

そして、高志の郷デイサービスセンターで元気にお会いできることを楽しみにしております。

機能訓練指導員 川津誓子

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月誕生日の方

上杉 清美様 江川 吉弘様
木南 理様 長瀬 秀子様
南 律子様 村田 恵美子様

12月の行事予定

- ・カレンダー作り
- ・つるし飾り作り
- ・季節の行事

※予定は変更になる場合があります。



健康情報 ～ ヒートショックを予防しましょう ～

寒い冬に入るお風呂は、暖かくて幸せですね。

しかし、寒い季節の入浴には「ヒートショック(血圧の急変動)」という危険が潜んでいます。

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が大きく変動し心臓に負担がかかることで 失神を起こしたり、心筋梗塞や脳卒中を起こす原因の一つとなります。

対策することでヒートショックは予防できます。
入浴で気をつけたい7つのポイントをご紹介します。

- | 入浴前 | 入浴中 | 入浴後 |
|------------------------------|------------------------|-----------------|
| 1. 十分な水分補給 | 4. かけ湯してから湯船に入る | 7. 入浴後もしっかり水分補給 |
| 2. 脱衣場を温める | 5. お湯は41℃以下 | |
| 3. 家族で声かけ
(入浴していることを知らせる) | 6. うっかり長湯とならないように気を付ける | |



ヒートショックを予防して、
入浴を楽しみましょう！

新入職員のご紹介



介護職員の「上村 留美」です。
利用者の皆様に楽しく元気に
過ごして頂けるよう頑張ります。
よろしくお願い致します。

季節の行事

11月27日(月)、28日(火)に 秋の収穫祭を行いました。
マジックハンドを使って、栗ひろいゲームを楽しみました。
箱の中には栗の他にもリス、ヘビ、モグラが混じっています。
みなさん、たくさん収穫されていました！！



秋の収穫祭

デザート：マロンケーキ ホイップクリーム添え

制作活動

カレンダー作りでは、クリスマスにちなんだポインセチアという花を制作して、飾り付けしました。



壁画作りでは、たわわに実るリンゴの木を制作しました。皆さん好みの色のリンゴを飾りつけ、大きな木が仕上がりました！



ゲーム

カードゲーム(かるた、神経衰弱、ババ抜き など)や麻雀、将棋など、頭を使うゲームも盛り上がっています！！

