

令和3年



あけましておめでとうございます



今年もよろしくお願いします。  
デイサービスセンター  
ひらはらの郷 職員一同



上手に出来るかな?



クリスマス会



クリスマス会を行いました。ハンドベルの演奏やビンゴゲーム、スライドショーでは、利用者様と共に過ごした一年間を振り返り、楽しいひとときを過ごしました。



## 看護師だより

お正月はゆっくりと過ごせましたか？1月になり寒さが一段と厳しくなってきます。コロナ禍の為、自宅で過ごす時間が長くなります。感染予防の為、定期的に換気の時間を作りましょう。また、暖房の効いた部屋からトイレや浴室等への移動すると、室温差により血圧が変動する事で体調を崩しやすくなります。一枚上着などを羽織ると良いでしょう。

## ◆免疫力を高めましょう◆

- 免疫力を高めましょう・免疫力が低下すると感染しやすくなります。腸内環境を整え免疫力を高めましょう。
- 乳酸菌を摂りましょう・乳酸菌には腸内の善玉菌を優位に保つ効用があります。
- 納豆菌・腸まで届き免疫力アップ効果が高いです。
- 根菜類・野菜・食物繊維を摂る事で整腸効果がアップされ、血糖値の上昇の抑制効果もあります。
- ビタミンC・ビタミンCには、身体の細胞を守る抗酸化作用やタンパク質の生成や免疫機能を助ける役割もあります。生の果物や野菜を摂りましょう。

## コロナ禍における感染予防について(お願い)

コロナ感染症対策として三密回避への取り組みを行っています。今後とも、感染リスクの高い場所への移動等があれば事前にご相談ください。引き続き11都道府県(北海道・埼玉・千葉・東京・神奈川・愛知・京都・大阪・兵庫・福岡・沖縄)及び広島市への移動、もしくは帰省等があった場合、利用者様、利用者のご家族様に接触された日から2週間の待機をお願いしています。皆様の『憩いの場ひらはらの郷』を守るためご理解いただき、ご協力くださいますよう、引き続きよろしくお願いいたします。

## 1月のイベント

今月の行事は、初詣、すごろくや福笑いです。今年も皆様楽しんで頂ける企画をしていきます。

- お誕生日会・・・14日・21日・25日・30日
- 売店・・・7日・21日
- 初詣・・・4日～9日
- 変わり湯週間・・・18日～23日  
【こだわり柚子の炭酸湯】



## ◆リース作り◆

クリスマスのリースを作りました。材料を組み合わせ素敵なリースが出来ました。



## ◆あしがき◆

新年を迎え新たな事に挑戦しようと思います。今までやりたかった事に挑戦しようと考えていると、幼少期より絵を書くのが好きだった事を思い出しました。絵は、自分の感じた事を表現できるツールだと思います。出かけた先での思い出の記録として絵を描きたいと思います。私が生きていた証として何か残したいと考えた時に何が残せるだろうかと思いました。年末に考えた結果生きた証として思い出と共に絵を孫に残したいと思います。どこまで出来るかわかりませんが、一歩ずつ歩みを進めていきたいです。まず今年第一作目に挑戦します。皆様に、自慢の絵を披露できるよう頑張ります。(Y・N)