

ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日: 令和4年1月1日
発行元: デイサービスセンター
ひらはらの郷
〒722-0018
尾道市 平原一丁目10番30号
TEL (0848) 21-2225

No.139

令和4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

クリスマス会



素敵な
プレゼントを
頂きました!

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を楽しみ、利用者様と共に1年間をスライドショーで振り返り、楽しいひとときを過ごしました。



看護師だよ！

お正月はゆっくりと過ごせましたか？今年の冬はラニーニャ現象により寒さが一段と厳しくなっています。また引き続きコロナ禍の為、自宅で過ごす時間が長くなり運動不足になりがちです、椅子に座っての足上げ運動やつま先かかと上げなどの軽度の運動を行いましょう。また、感染予防の為、定期的に換気の時間を作りましょう。暖房の効いた部屋からトイレや浴室等へ移動すると、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。

手作りおやつ



季節の飾り作り



1月のイベント

今月の行事は、元旦行事（初詣・すごろく・おみくじ）です。



お誕生日会・・・13日・26日・29日
売店・・・6日・20日
初詣・・・4日～10日
手作りおやつ（ぜんざい）・・・18～20日
替わり湯週間・・・24日～29日
4種類のミルキーアロマの香りの湯



◆あとかき◆

「寅」年となりましたね。寅がコロナを吹き飛ばしてくれると良いですね！昨年のクリスマス会では、皆様の素敵な笑顔がたくさん見れました。今年も皆様の笑顔がたくさん見れるよう、いろいろなレクリエーションを提供したいと思います。さて、新たな年を迎えると気持ちが引き締まりますね。新型コロナウイルスと共に過ごす毎日が続いていますが、陽射しの中、公園で遊ぶ子供たちを見ると少しずつ日常が戻ってきているのかなと感じます。子供は宝と言いますが、無邪気な笑顔を見ると癒されますね。ひらはらの郷が、皆様にとって、日々の生活の中で癒しのひとときを与えられる場となりますよう頑張りますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。（Y・N）