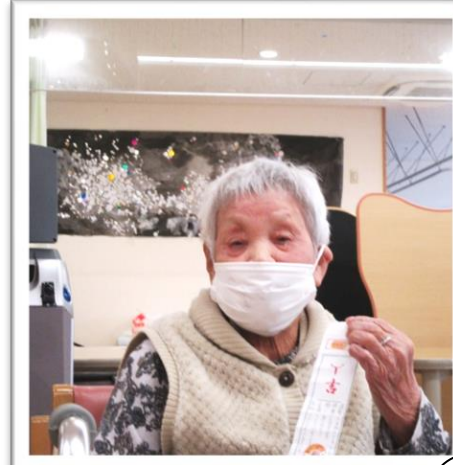


ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日：令和4年2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.140

初詣



健康で元気に
過ごせます
ように！



新年会



初詣は、ひらはら神社に参拝し、
新年会のすごろくゲームでは、動物
の物まねをしたり、好きな人の名前
を発表しました。新年早々笑顔があ
ふれ楽しく過ごしました。



看護師だより

寒い日が続いていますが、お体の調子はいかがですか？冬の健康管理について、暖房機器を使用する時間が長くなり、部屋に閉じこもりになることで運動量が少なくなります。つま先踵の曲げ伸ばし運動や、手をグーパーと動かしたりと自宅で出来る運動を続けましょう。また、新型コロナウイルスが感染拡大しています。マスクの着用、うがい手洗いを行いましょう。密接・密集・密閉の3密の回避を徹底し、感染予防に努めましょう。体調等気になる事があれば、看護師までご相談ください。

◆冬の過ごし方◆

- 体温を上げましょう・・・体温が1℃下がると免疫力が30%低下するそうです。生姜湯や温かな食べ物を摂取し体温を下げないようにしましょう。
- 室温の調整・・・暖房の室温設定は20℃に設定しましょう。湿度は、50～60%に保ち乾燥を防ぎましょう。
- 換気・・・ウイルスは、空気中に浮遊して留まっています。室内では定期的に換気を行いましょう。
- 食事・・・お肉や新鮮なお魚等を食べて良質なたんぱく質を摂りましょう。また体に必要なビタミンやミネラル分も摂りましょう。みかん等を食べるのも良いでしょう。

手作りおやつ



甘くて
おいしいでえ！



栄養士さんが心を込めて作ってくれた、温かいぜんざいで心も体もポカポカになりました。

お風呂



寒い日には、お風呂が一番ですね。ひらはらの郷では、座ったままで全身シャワーできます。



2月のイベント

今月の行事は、節分行事です。



- お誕生日会・・・2日・8日・10日・11日・16日・22日・25日
- 売店・・・3日・17日
- 節分行事・・・3日～4日
- 替わり湯週間・・・21日～26日
【ゆずの香りの湯】



◆あしがき◆

2月になりましたがまだまだ寒い日が続いていますね。この冬は、雪がチラチラと舞い雪化粧の街並みを観る機会が増えました。何気なくその景色を眺めていると、週末には雪山でスキーに熱中していた若い頃を思い出しました。何かに熱中する、夢中になる事が年齢と共に減ってきているなあと感じました。出来ないこと、新たなことに「チャレンジする！」熱い気持ちがあれば、心も体も若返り健康になるのではないかと思います。コロナ禍の中だからこそ、出来なかったこと、やってみたかったことに挑戦してみようと思います。皆様も、折り紙や読書など何かに興味をもち、やり始めてみてはいかがでしょうか！楽しみのある生活で、健康で元気に若返ってみませんか。(Y・N)