

ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日: 令和5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.150

令和5年

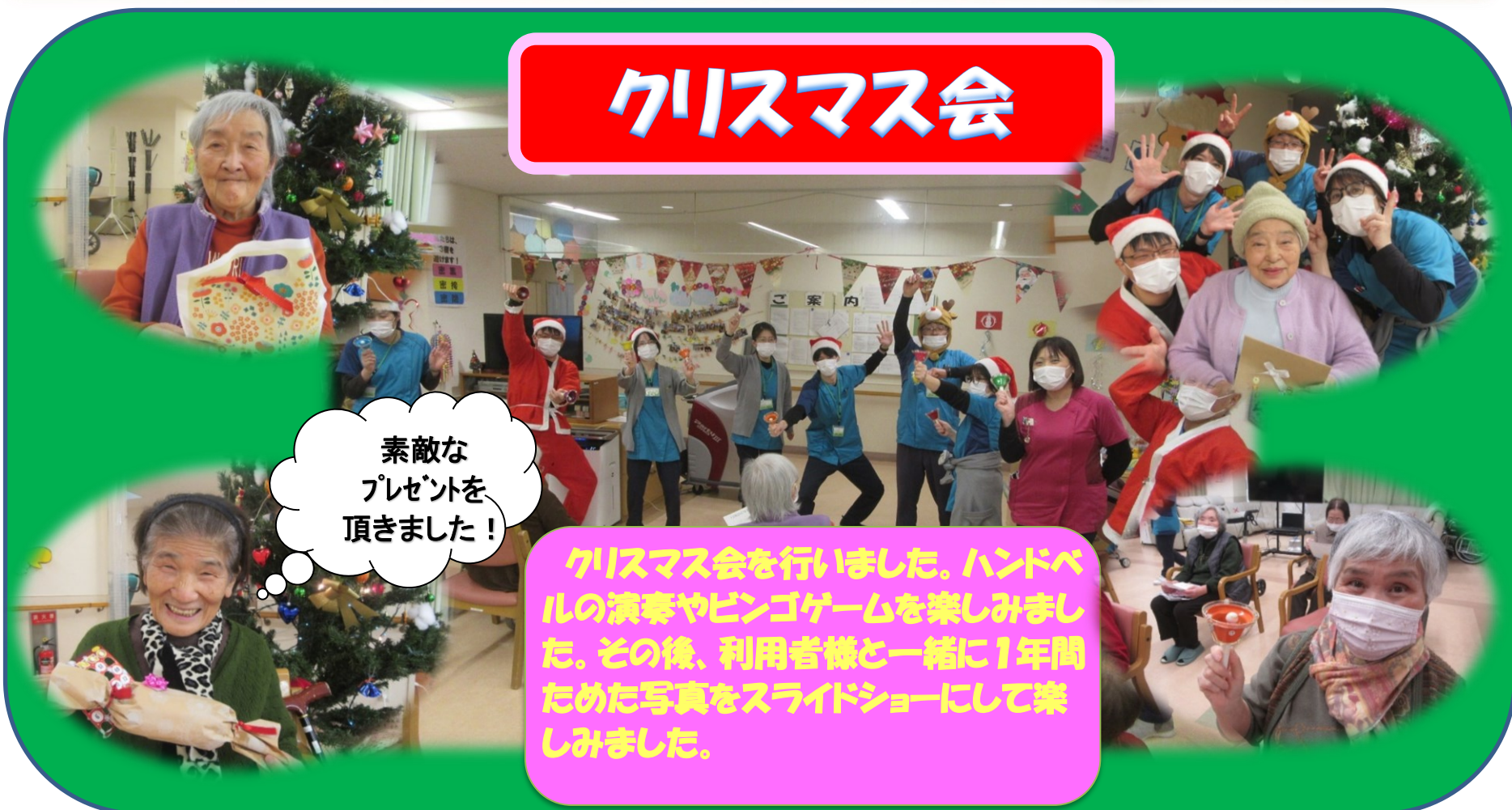


あけましておめでとうございます



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ました。その後、利用者様と一緒に1年間ためた写真をスライドショーにして楽しみました。

看護師だより

お正月はゆっくりと過ごせましたか？寒さが一段と厳しくなる時期です。温かな食べ物を摂り身体を冷やさないようにしましょう。また、室温に合わせ服装の調整をして体調を整えましょう。今冬はインフルエンザと新型コロナが同時に流行する恐れがあります。引き続き3密の回避、うがい手洗いの励行、マスクの着用など感染予防を徹底しましょう。また、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ことで防ぐことができます。おためし下さい。

◆腸内環境を整え免疫力を高めて風邪をひかない元気な身体を作りましょう◆

- 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。

季節の飾り作り



クリスマスリースを作りました。

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・・・12日・23日
初詣・・・4日～10日
- すごろくゲーム・・・5日・10日・14日・18日・20日・23日
- 替わり湯週間・・・23日～28日
厳選 ゆずの香り湯



◆あしがき◆

「卯」年となりましたね。うさぎ年です！ピョンピョンと元気に跳ねて新型コロナウイルスを吹き飛ばしましょう！昨年のクリスマス会では、ハンドベルの音色と共に皆様の素敵な笑顔がたくさん見られました。今年も皆様の笑顔がたくさん見れるよう、レクリエーションを行いたいと思います。さて、昨年末はサッカーの「ワールドカップ」の試合では、日本の活躍に感動しましたね。特に強いチームに対して負けたくないという気持ちを見ることが出来ました。何かに夢中になっている姿をみていると、見ている側はとてもエネルギー（元気）をもらえると改めて感じました。今年もひらはらの郷が、皆様にとって、日々の生活の中で癒しのひとときを与える場となれるよう頑張ります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。（Y・N）