

# ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日: 令和4年12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.149



## 秋のお散歩



紅葉が  
きれいですね!

お散歩気持ち  
良いね!



施設のとなりの公園まで秋探しのお散歩に出かけました。  
赤や黄色に色づいた木々を見ながらお散歩しました。温かい飲み物と手作りおやつで休憩しました。



## ふくろう作り



上手に  
出来ました!



松ぼっくりやどんぐりを使いかわ  
いふくろうが出来ました。  
フクよ来い!「福よ来い!」



## 看護師だより

今冬は、気温が下がり寒くなるようです。また、寒くなり乾燥する事で新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。引き続き、うがい手洗い・手指の消毒・マスクの着用を行い、三密(密集・密接・密閉)を避けましょう。免疫力を高めるようなヨーグルトなどの乳酸菌や良質のたんぱく質などを摂取しましょう。ビタミンの豊富なミカンなども一緒に食べましょう。外出時には、マフラーや手袋などで体温を下げないよう防寒対策が必要です。併せて寒さに負けないような体づくりに努め、元気で新年を迎えましょう。

## ◆冬の過ごし方◆

- 転倒・冬は寒さによる体のこわばりや、服の重ね着によって転倒の危険性が高まります。暖房機器のコードやカーペットなどにつまずかないように注意しましょう。
- ヒートショック・冬は暖房の効いた部屋からトイレなど温度差のある場所に移動すると血圧の急な変動により体調を崩すことがあります。室温や服装など工夫し温度変化を軽減しましょう。
- 脱水予防・冬はのどの渇きを感じにくいいため水分摂取量が減ります。こまめに水分を摂りましょう。



大学芋

### 手作りおやつ



甘くて  
おいしいわ!

栄養士さんが心をこめて作った「大学芋」を食べられました。



### 12月のイベント

今月の行事は、クリスマス会、もちつきです。



- お誕生日会・・・6日・22日
- クリスマス会・・・23日・24日
- もちつき・・・28日
- 替わり湯週間・・・19日～24日

10種類の植物エキスのホットハーブの香りの湯



### ◆ひらはら花壇◆



みかんが黄色く色づきました。花壇も、色とりどりの花が咲き秋を彩っています。



秋の花がきれいに咲いています

### ◆あしがき◆

師走になり寒さが一段と厳しくなりましたね。皆様、暖かくしてお過ごしください。公園でのお散歩はいかがでしたか？笑顔で散策されている様子はとても楽しそうでしたね。さて、今年を振り返るとコロナ禍での生活が続きましたね。そんな中でも変わらないことがありました。それは、子供たちの笑顔です。お散歩に公園へ出かけた際にサッカーを楽しんでいる親子に出会いました。小さな子が一生懸命にボールを追いかけていました。その様子を見ていると自然と笑顔になっている自分に気付きました。親子が笑顔でサッカーを楽しんでいる様子が笑顔の輪を広げていたのでしょう。子供は宝だといいますが来年こそは、コロナの感染が終息し誰もが笑顔で過ごせる日常を取り戻せることを強く願っています。(Y・N)