

ひらはらの郷 デイサービスだより

発行日：令和5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.151

初詣



健康で元気に
過ごせます
ように！



新年会

ヘッドマッサージ

マッサージ
「気持ちいいわ♡」

わたし
「かわいい♡」

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、仮装したりと新年
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。足踏みや、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とインフルエンザの同時流行の恐れがあります。引き続きマスクの着用とうがい手洗いを励行し、密接・密集・密閉の3密の回避を徹底して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。

◆風邪に負けない体づくり◆

- 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。

もちつき



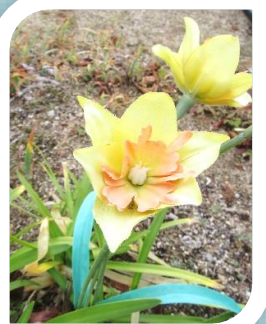
よいしょ！
よいしょ！

お餅つきをしました。「よいしょ！よいしょ！」と掛け声もあり素敵な鏡餅が出来ました。



ひらはら花壇

ひらはら花壇には、「菜の花」や「水仙」などが咲いています。一足先に春が来たようです。



2月のイベント

今月の行事は、
節分行事です。



- お誕生日会・・・1日・9日・10日11日・15日・23日・24日
- 節分行事・・・2日～4日
- 替わり湯週間・・・20日～25日

【厳選4種こだわりゆずの香りの湯】



◆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。先日私は誕生日を迎えました。その際に嬉しかったことがありました。それは、皆様より「おめでとう」とお祝いのお言葉を頂いたことでした。この年になって「おめでとう」の言葉を受けて本当に嬉しかったです。誕生日を祝って頂けた事で「ありがとう」の気持ちでいっぱいになりました。皆様や同僚達、家族、みんなに改めて感謝したいと思いました。誕生日は、この世に生を受けた特別な日です。そして生んでくれた母にも感謝したいと思います。これからも誕生日には「ありがとう」と感謝の気持ちを忘れず笑顔で過ごしたいです。(Y・N)