

◆1Fちぎり絵(巳年)作り◆12/6



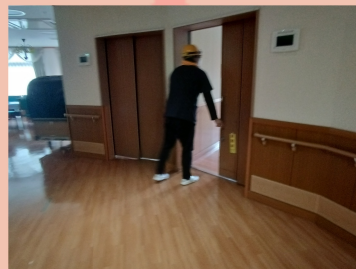
1Fの皆様、来年の干支「巳年」のちぎり絵を手掛けていただいています。

思い思いの色に、皆様それぞれの気持ちを込めて取り組まれています。

完成が待ち遠しいですね！



◆防火避難訓練(夜間想定)◆11/29



夜間の出火を想定しての訓練の状況です。夜間は職員4名での避難になりますので、有事に備え、より緊張感をもって訓練を行いました。

◆編集後記◆

日本各地で冬の訪れが伝えられています。近隣でも山間部での積雪への注意を促す報道があります。この時期に気を付けたいのが低体温症です。深部体温(脳や内臓の温度)が35℃以下になると血流が悪くなり脳卒中や意識障害を引き起こす可能性があるとのことで、夏場の熱中症並みに注意が必要です。

山岳遭難などで発症するイメージですが、低体温症で病院に搬送された方の7割が屋内での発症によるものだというデータが出ています。

熱中症と同じくらいリスクのある症状なので、未然に防ぐ対策を心掛けたいものです。

- ・部屋の温度は18度以上に。
- ・寝室は温度が下がりやすい傾向にあるので、布団を温めておいたり首周りを冷やさない服装を。
- ・酔ったままで眠らない…血行が良くなって温かく感じますが体内の熱を放出しやすい状態になっていますので酔いを醒ましてから、温かい場所で寝るようにしましょう。

それでは皆様、良い年末年始をお過ごしください。

(広報委員長 原)



ほたる通信

クリスマス会



12/13にクリスマス会を行いました。職員のハンドベル隊によるクリスマスソング演奏と、プリンをデコレーションしてクリスマス気分を盛り上げました。

12月の目次

表紙: クリスマス会

見開き右: お楽しみ会(焼き芋おじさん登場)

見開き左: お楽しみ会(蒸しパン作り)・テイサービス機能訓練(ボール体操)

裏表紙: 1Fちぎり絵作り・防火避難訓練・編集後記



◆お楽しみ会(蒸しパン作り)◆11/21

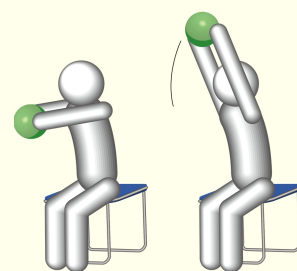


利用者様と蒸しパン作りをしました。バナナ・さつま芋・チョコなどトッピングをして美味しそうに出来上がりました。
蒸しあがった物を見られた時や、食べられる時にたくさんの笑顔が見られました！

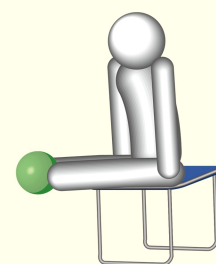
◆DS機能訓練(ボール体操)◆12/5



ボールを持ち、手をあげ、ボールを押しつぶすイメージで力を入れて左右に動かす運動。肩の柔軟性と体幹のバランスを鍛えます。この時お腹に力をいれて座ることにより、腹筋も同時に鍛えることができます。



内くるぶしでボールを挟んで下向きに動かす運動は、股関節・膝関節の筋力、膝を伸ばす膝蓋腱の運動になります。



ボール体操が大好きな方が多く、この時間は一層皆様楽しそうに過ごされています。
あんたがたどこさ♪に合わせてお手毬も楽しめました。

◆お楽しみ会(焼き芋おじさん登場)◆11/25



寒さが厳しくなりつつあるこの季節に、今はなかなか見られなくなった焼き芋屋に扮した職員がリヤカーで現れました。心待ちにしていた利用者様もおられ熱々の焼き芋をもらわれていました。
身体も心も温まる楽しい時間を過ごしました。



焼き芋おじさんが来たによ♪



いただきまーす！

みんなで一緒に食べると
美味しいね♡