



まほろばだより

謹んで新年のお慶びを申し上げます。今年は、例年以上の厳しい寒さの冬になっていますので、十分注意して頂き、お風邪など引かれませぬようお気を付け下さい。さて、今月は日頃のご利用感謝イベントとして、1月4～10日までの一週間をお年玉特別ウィークとして、まほろばポイント2倍とさせて頂きます。景品の種類も増やし、10ポイント～80ポイントまで様々な物をご用意させて頂きました。デイサービスご利用のお楽しみが少しでも増えれば幸いと思い、スタッフ一同お待ちしております。

本年もさらに工夫を重ね、皆様に喜んで頂けますよう、精一杯頑張りますのでご参加よろしくお願致します。

クリスマス会

12月の12日～14日に毎年恒例のクリスマス会を実施致しました。今年は趣向を変え例年行っているビンゴゲームではなく、クリスマスプレゼント釣りゲームを行いました。「なかなか難しいね」「もう少し練習したら上手くなるよ」など会話が聴こえ、皆様と一緒に作成したクリスマス帽子をかぶり、クリスマスの雰囲気を楽しんで頂きました。



クリスマスケーキ作り

22日・23日に皆様でクリスマスケーキ作りを行いました。市販のスポンジケーキ使用し、生クリームとフルーツを美味しくようにトッピングして頂きました。「生クリーム沢山かけてもいいの?」と嬉しそうな表情を浮かべられながらトッピングされている方も居て、皆様と楽しくケーキ作りを行う事が出来ました。



いきいき講座

床ずれ(褥瘡)について

床ずれは、長い時間同じ姿勢で寝ていて、体の一部への血液の流れが不十分となり、次第に皮膚や筋肉が崩れていく状態です。最初は、体の一部がポツンと赤くなるだけですが、その赤みがとれない状態になったら危険信号です。この時に寝たきりの状態が続くと、体が衰弱し、他の病気にかかりやすくなります。皮膚をなるべく清潔にする、長時間同じ姿勢でい続けない生活を贈る事が大切です。寒さであまり動きたくない時期ですが、適度な運動も心がけましょう。

《予防のポイント》

- ①日中は寝たきり、座りっぱなしにならない様適度に運動(行動)する
- ②寝たきりの人は、できるだけ体位変換
- ③バランスのとれた食生活
- ④皮膚を清潔に保つ
- ⑤寝具は軽めなものを使用する



《注意ポイント なってしまったら》

- ◎皮膚が赤くなっていたら、医師に相談を
- ◎赤くなった部分へのマッサージは禁物
- ◎体を起こす時は、皮膚がずれないように注意
- ◎クッションを使用し、患部への圧迫を避ける

12月利用者様作品

12月は『だるま』と『クリスマスブーツ』を作成して頂きました。だるまの顔も皆様に書いて頂き個性溢れる素敵のだるまが出来上がりました。何点か新年の飾りとしてデイ玄関に飾らせて頂き、お正月過ぎにはお持帰り頂きたいと考えています。



縁起だるま

クリスマスブーツ

季節のプチ情報 七草粥

七草粥とは、正月七日に邪気を払い万病を除く占いとして食べられる、春の七草を入れて炊いたお粥です。御節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効果もあり、この行事は、平安時代から行われ、室町時代の汁物が今の原型ともされているそうです。

◎春の七草 現在の名称

- セリ・・・せり(芹)
- ナズナ・・・ナズナ(薺)
- ゴギョウ・・・母子草
- ハコベラ・・・はこべ(繁縷)
- ホトケノザ・・・小鬼田平子
- スズナ・・・かぶ(蕪)
- スズシロ・・・大根



(七草は地方によって多少異なります)

✉ 連絡《1月の理美容のお知らせ》

1月の理美容は19日～25日となっています。ご利用を希望される方は早めに職員までご連絡下さい。当日になって希望された場合は、ご利用が出来ない事もありますのでご了承下さい。

1月の予定

- 4日(水)・・・デイサービス開始
- 6日(金)・・・出初式(新春はしご乗り)
- 16日(月)・・・お誕生日昼食会
- 17日(火)・・・餅つき大会(雨天24日に延期)
- 19日～・・・理美容
- 23日～・・・まほろば温泉(入浴剤)