

早咲きの真ほろばの梅の蕾もほころび始め、春の訪れを感じる季節となりましたが、寒さはまだまだ厳しい時期ですので、デイサービスのお迎えはご自宅内でお待ち頂くようお願い致します。

さて、現在インフルエンザの流行が関東などを中心に拡大し、過去最大の流行となりそうなペースで広がっています。施設では感染予防策の徹底に取り組んでいますが、ご利用者様御自身、そして御家族様の予防も大切となりますので、外出から戻った際の、うがい、手洗いを習慣にして頂き、予防に取り組んで頂くようお願い致します。

双六ゲーム

新春企画として、レクリエーションの時間に皆様と一緒に作製した双六ゲームを行いました。チームに別れて行い、止まったマスごとにリハビリ体操や自己紹介等のゲームを取り入れ、サイコロを振る毎に歓声があがっていました♪「いい運動になるゲームだね」「大きい数字が出ると嬉しいね」と大盛り上がりのゲームとなりました。



新春行事として昨年に引き続き、特養と合同で餅つき大会を開催しました。職員が餅をつくタイミングに合わせて「よいしょ」と掛け声をかけて頂き、一緒に餅つきを楽しみ、つくたてのお餅を味わって頂きました。辛味餅とお汁粉の2種類から選んで頂き、「つくたては美味しいね」と喜んで頂きました。

餅つき大会

お元気講座

低温やけどについて

低温やけどとは、高温によるやけどではなく、40～60℃程度の温度でやけどをすることをいいます。湯たんぽ、カイロ、こたつ、電気カーペット等の熱が長時間、体の同じ部位に当たり続けることで起こり、時間が長いほど重症化します。

最初はひりひりした感じがするだけで、熱がじわじわと放射状に皮膚の奥に伝わっていくので、時間と共に皮膚の奥深くまで、また、広い範囲にわたってやけどをします。

◎低温やけどを防止法

☆カイロ等の使用法に注意する

- ・カイロを直接肌にあてない
- ・一か所に長時間カイロをあてない
- ・熱いと感じたときはすぐにカイロを外す
- ・就寝時にカイロは使用しない
- ・カイロのあたっている場所を圧迫しない
- ・湯たんぽはカバーをしていてもやけどをする場合があるので、布団が暖まったら布団から取り出し、電気あんかや電気毛布も暖まったらスイッチを切るようにする。



◎低温やけど対処法

低温やけどは水で冷やしても効果がありません。低温やけどが疑われたら「水膨れを潰さない」「自己判断で薬を塗らない」等を心がけ、必ず医療機関で受診をする事が大切です。

1月利用者様作品

今月は皆様に絵馬を作って頂きました。絵馬の形に切った厚紙に思い思いの和紙を張って頂きました。絵馬には今年一年の抱負も書いて頂き、「今年こそは転ばない様に気を付ける」「健康第一」等と様々な目標等が書かれていました。完成した絵馬は掲示板に用意した鳥居に皆様と一緒に取り付けました♪



季節のプチ情報 節分

「節分」は本来、季節の移り変わる時の意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指していました。特に立春が1年の初めと考えられることから次第に、「節分」といえば春の節分を指すものとなりました。立春を新年と考えれば、節分は大晦日にあたり、前年の邪気を祓うという意味をこめて、追儼(ついな)という行事が行われていました。追儼とは悪鬼・疫癘(えきれい)を追い払う行事のことで、平安時代、陰陽師たちにより宮中において大晦日盛大に行われ、その後、諸国の社寺でも行われるようになりました。その一つが「豆まき」です。古く中国に始まり、日本へは文武天皇の頃に伝わったといわれています。



2月の行事予定

- 2日(土)・・・恵方巻昼食
- 4日(月)・・・味わい御膳昼食
- 15日(金)・・・お誕生日昼食
- 18日～23日・・・真ほろば温泉(レモンガラスの香り)
- 19日(火)・・・手作りおやつ(チョコバナナケーキ)
- 20日～27日・・・理美容