いきいきだより

いきいきの郷
通所介護事業所
令和5年1月25日 発行
第 142 号
☎ 023-681-4768
ホームページアドレス
https://kagayakinokai.or.jp/

日中活動紹介

【リズム体操】

マツケンサンバの音楽に合わせて、リズム体操を行い、色鮮やかなバトンと鈴を持ち、リズミカルに体を動かしました。

陽気な音楽を聴くだけで、自然と笑顔がこぼれる方が多くいらっしゃいました。デイルーム内が南国のように、暖かく穏やかな雰囲気に包まれました☆

【創作活動】

創作活動では今年の干支「卯年」にちなみ、うさぎの飾りを作りました。

色画用紙でうさぎを作る方や、塗り絵を塗る方で分かれて行いました。

うさぎの顔を自由に書いて頂き、可愛らしいうさぎがたくさん出来ました。デイルームに飾ったり、自宅にお持ち帰りになる方もいらっしゃいました。

【お楽しみ】

お楽しみ行事では、皆様には紅茶とお菓子を食べながら、職員によるトランプのマジックとハンドベル演奏を楽しんでいただきました。

ハンドベルの演奏に合わせて鈴を鳴らしたり、「ジングルベル」を職員と一緒に奏でました！綺麗な音色に聞き入られている方が多くいらっしゃいました☆

冬の注意点

冬は寒さや乾燥が体に様々な影響を及ぼします。冬に起こりやすい健康リスクを確認し、次の点に注意し対策をしましょう。

○ヒートショック

暖かい室内から寒いトイレ、脱衣場、浴室などの温度差の大きい場所に移動した際に、血圧が変動し心筋梗塞や脳梗塞などの健康被害を引き起こす現象です。屋外と暖房の効いた車内との移動で起きるケースもあります。

☆対策

＜トイレ＞
室内に暖房をかけたり、便座の調温機能を使って温めたりしておく。

＜入浴＞
脱衣所に暖房をかけ、あらかじめ浴室の壁にシャワーで湯をかけて温めておく。

○脱水

冬は夏に比べて水分補給の回数が少なくなりがちで、暖房の効いた部屋で長時間過ごしていると、脱水症状を引き起こすおそれがあります。

☆対策
食事時、入浴の前後、運動の前後に小まめに水分補給をしましょう。

2月のお菓子

【うららまんじゅう】

乃し梅本舗　佐藤屋

まだ山形の春は遠いのですが、佐藤屋さんの「うららまんじゅう」で少し春を感じさせてくれます。

薄ピンクの皮の中にやさしい甘さの餡が入った饅頭。

ぜひ召し上がって頂き、穏やかな春を持ちましょう。

フォトギャラリー☆創作活動編