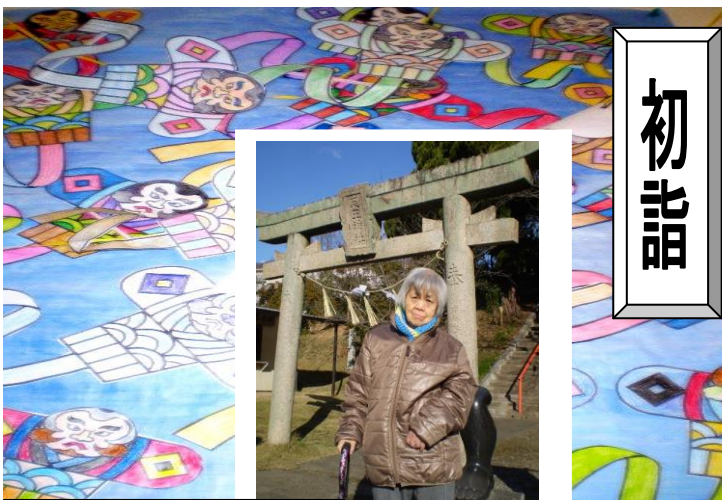


優しい風

初詣



福笑い!
ご利用様が顔の部品
を書いてくれました♪



お正月の運試し!



☆ 居宅介護支援 ☆

毎年この時期はインフルエンザ流行のシーズンです。症状としては高熱や関節の痛みなどを伴います。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。高齢者の中には、肺炎などを併発して重症化してしまう人もいます。

インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなるので、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておくことも大切です。外出先から帰宅時などこまめに手を洗い、人混みや繁華街への外出を控えるなど対策をとることも必要でしょう。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するので、加湿器などを使って適切な湿度(五十%〜六十%)を保つことも効果的です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

お問い合わせ 居宅介護支援

電話番号 086(229)9300

担当:小倉

☆ 両宮の里 ☆

春に向け、北風が悔いを残すまいと吹きすさぶ一番寒い季節になりました。

今年初の外出行事は足王神社へのお参りです!「足がよくなるように」と手を合わせる方や今年の豊富を言われる方など思い思いのお参りをされました。レクリエーションでは書初め、福笑いとお正月ならではの行事を楽しみました。

「さむくい」時期に「あったかい」おしるこを作って身体の芯までほかほかになっていただきました!召し上がった際の時のご利用者の表情はとろけていて思わずこちらの顔が綻びました。また美味しい物を食べましょうね♪

インフルエンザ、ノロウイルスが猛威を振るっています。出掛ける方はマスクや手洗いうがいを徹底し、予防に努めて元気に過ごしましょう。

二月の行事: 節分、誕生日会、ボランティア、おやつ作り

お問い合わせ 小規模多機能型居宅介護事務所 両宮の里

電話番号 086(229)9300

担当:甲



☆ 桃の里 ☆

まだまだ寒さが厳しく、春の訪れが待ち遠しい今日この頃ですが、皆さん風邪も引かず元気に過ごされております。一月はお正月ということで、かるた取り大会をしました! 皆さん早い早い!! 読み上げると「はい!」と素早くかるたを取られ、読み手のこちらが追いつけないほどでした。

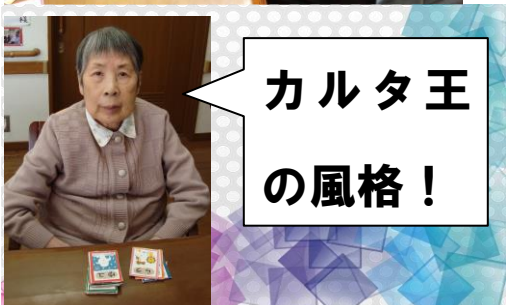
その他にも未年なので、羊の貼り絵を作成中です。少しずつ細かくちぎった折り紙を丁寧に貼り付け、完成が待ち遠しいです。

今年一年も皆が笑顔でゆったりとした時間を過ごせていただけた桃の里にしていきたく思っておりますので、よろしくお願ひいたします。

お問い合わせ グループホーム 桃の里

電話番号 086(955)5899

担当:岩崎



☆亀池荘☆

まだまだ寒さが厳しいですが、このところ日が長くなったように思えます。春の訪れが待ち遠しい今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

寒さに負けず、いつも元気に来荘される皆様のご様子を拝見し、スタッフ一同とても嬉しく、心強く胸を打たれております。さて、一月の亀池荘では、恒例のクッキンググリハビリで盛り上がりました！舌触り滑らか！ほのかな自然の甘み「いもくりきんちゃく」に舌鼓！甘く実った大きなサツマイモをすり潰したタネに、琥珀色の素敵なシロップに漬け込んだ甘さ控えめの栗をトッピング！お口の中でホロホロ溶けゆく様子に、皆様満面の笑顔！

ちまたではインフルエンザが大流行しており、皆様戦々恐々なのではないかと思います。皆様なりの予防対策がございましょうが、充分ご注意くださいようお願い申し上げます。寒い日が続きます。立春とは申しませんが、お風邪など召しませぬよう、くれぐれもお気を付けくださいませ。

〈お問い合わせ〉通所介護（デイサービス）亀池荘
電話番号 086(229)9300

担当：藤岡



☆ルミエール桜が丘☆

一月は、新年会をしました！スタッフが楽器演奏と歌をお披露目♪練習の成果がでて、うまくいった！と、思います！曲名は「明日があるさ」とNHKの東日本大震災復興支援ソングの「花は咲く」です！演奏後は、「ご利用者様の昨年を不振り返ったDVDを上映しました！色々と思いついていただけていたら幸いです！短い時間でしたが、日々の感謝の気持ちも伝わっていただいていると思います。新年会の写真が無くて残念です。

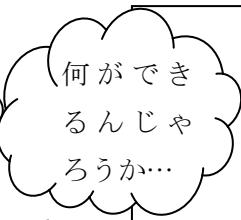
（新年会実施は1月30日でした。）※写真は、おやつ作りの日と書道の日の写真です！

〈お問い合わせ〉

サービス付き高齢者向け住宅ルミエール桜が丘
電話番号 086(955)5923

デイサービスルミエール桜が丘

担当：大治
担当：宇野



ときどき

精神統一



☆看護師より☆バランスは足元から
加齢や運動不足で筋力が衰えるとバランスを崩しやすくなり転倒したり、長時間の歩行が困難になったりします。バランス感覚を保つ運動です。

- ①椅子に座りハダシになり足の下にタオルを広げて敷きます。ひざが直角になるように腰かけて、ください。
- ②足の指でタオルをつかみ上に持ち上げ五秒数えて放す体操を五回繰り返します。
- ③次にタオルを足の指でたくり寄せることを片足ずつ三回くり返します。

疲れやすさの解消にもなります。

挑戦してみてくださいね☆



病院へ付き添いで行かれる方はマスクをする、水分を摂るなどしっかりと予防対策をして行きましょ。

☆訪問介護サービス☆
まだまだ寒さが厳しいですがこのところ日が長くなったように感じます。皆さん風邪などひかれていませんか？外から帰られたら、必ず手洗い・うがいをして下さいね。十分な睡眠や栄養にも気をつけて、かかったかな？と思われたら早めの病院受診をお願いします。

〈お問い合わせ〉 訪問介護サービス
電話番号 086(229)9300

担当：坂根