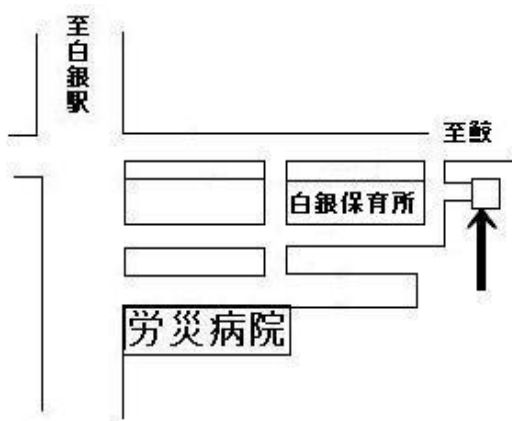


きらきら

2月号 令和6年2月1日発行



1月の作品



八戸グリーンハイツ デイサービスセンター

TEL : 0178-31-0511

住所 : 青森県八戸市大字白銀町字沢向15の2

1月の行事・活動

『書き初め』

年の初めに絵馬に願い事を書いて“グリーンハイツ神社”？に奉納しました。『健康で長生き出来ますように』『健康第一』などのほか、『金運上昇』『宝くじが当たりますよう



『書き初め』

に』などの願い事が書かれていました。今年もみなさんが元気で過ごせますように！そして休まずデイサービスをご利用ください。



『福笑い』

お正月らしくレクで『福笑い』を行いました。「笑う門には福来る」ということで、



年の始めの今こそ、大きな笑い声で大きな福を呼び込んでいきましょう♪
わっはっは！



ロコモ体操

机などを前にし、安全を確保し立位で体操をします。



風船バレー

楽しみながら、全身の筋力低下防止。



腕の運動

水を入れたペットボトルで腕力や握力をつけます。



『今月の豆知識』 冬の脱水

脱水とは、体に必要な水分やミネラルが不足した状態です。命に関わる危険な状態になることもあります

気温が高く、汗をかく夏に起こりやすい印象がありますが、冬も注意が必要です。なぜなら、空気が乾燥していることに加えて、気温が低くて喉が乾きづらいために水分摂取量が少なくなりやすいため。加えて高齢者は喉の渇きを自覚しにくいいため、水を飲む機会が更に減ってしまいがちです。

食事のときに加えて、起床時、外出や入浴前後、就寝前など、ひと行動ごとにお水を飲んで水分摂取の機会を増やすと良いでしょう。

お知らせ

2月の行事

☆ 節分・えんぶり ☆

日時未定

☆ 誕生会 ☆

誕生日の近い日に行います。

～デイサービスからのお願い～

☆名前の記入について

忘れ物や物品の紛失を防ぐため、出来るだけ上着・帽子などの持ち物には名前を記入して頂く様、ご協力の程よろしくお願い致します。

☆ひげそり持参について

感染症予防の為、ひげそりのご持参をお願い致しております。又、ひげそりのお預かりはお受け致しかねます。ご協力の程よろしくお願い致します。

☆歯ブラシについて

昼食後の口腔ケアにて、新型コロナウイルスの観点から、各自で歯ブラシを持参して頂く様、ご協力よろしくお願い致します。（コップは不要です）

☆感染対策について

コロナウイルス感染対策として、デイサービス利用の際はマスクの着用をお願い致します。デイサービス利用の朝、自宅で体温測定を行って頂き 37,5℃以上の場合はお休みのご協力をお願い致します。お手数をお掛け致しますが、自宅で測定した体温を手帳への記入も併せてよろしくお願い致します。

☆電話連絡について

利用日当日にお休みとなる際は、7:30～8:00 にデイサービスに電話連絡をお願い致します。デイサービスセンター電話番号 31-0511

ご協力よろしくお願い致します。

～編集後記～

令和6年早々から能登半島地震や羽田空港での日航機と海上保安庁機の衝突事故が続き、大変な年明けとなりました。地震で被害にあわれ今も不自由な生活を強いられている方々に心よりお見舞い申し上げます。私たちも東日本大震災を経験しましたが、改めて普通に生活できるということは幸せなことなのだと考えさせられます。

被災地が一日も早く復旧されるようお祈り申し上げます。

山内・中道・中崎