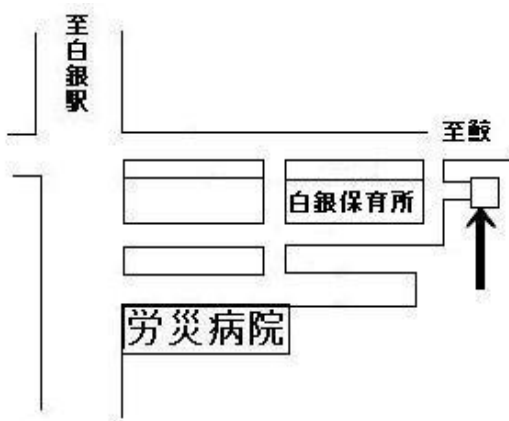


きらきら

12月号 令和2年12月1日発行



ことわざカルタにて



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

11月の行事・活動

『映画鑑賞』

11月26日～12月2日の1週間、映画鑑賞を行い様々な作品を見て頂きました。皆さん「懐かしい」「よく好きで見てたなあ」と聞かれていました。たまには、じっくりと映画を見る時間もいいですね。



『日中の様子』

ラジオ体操やロコモ体操の様子です。寒い冬には体を動かすことが一番です。身体もしっかり動かし、身体を温めて一緒に寒さを乗り越えていきましょう。



『手洗いうがいの徹底』

新型コロナウイルスの猛威は衰えを知らず、現在までに多くの方が感染されています。感染を防ぐために外出後、作業を行う前等には必ず手洗い、うがい、消毒の徹底をお願い致します。また、デイサービスをご利用される際は、マスクの着用をお願いしてまいりましたのでよろしくお願いします。



『手作りおやつ』

映画鑑賞の後は、職員の手作りおやつ。今回は、あるキャラクターをモチーフに作りました。そのキャラクターとは…そう「アマビエ」。皆さん美味しいと笑顔がみられていました。アマビエを食べて疫病退散。



『作品作り』

毎年恒例になってきている、来年の干支の作品作りです。ちなみに来年の干支は「丑」。皆さんの力をお借りして良い作品を作りたいと思いますのでご協力よろしくお願いします。



『今月の豆知識』

靴下を履いての就寝は「冷え」が増長してしまいます。

夜、寝ている最中であっても私たちは汗をかいてしまう生き物です。たとえ冬であっても、汗はかきます。靴下を履いていると、汗が蒸発することなく靴下内にたまり、靴下が湿ってしまいます。湿った靴下は体を冷やし、足の血管を収縮させてしまいます。その結果血流が悪くなり、体全体が冷えきってしまうことになるそうです。

素足で寝るのが寒い方は、湯たんぽや電気毛布を上手に活用しましょう。



お知らせ

12月の行事

☆忘年会☆

12月16日(日)～18日(金)

☆ゆず湯☆

12月21日(月)～23日(水)

☆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。

☆食べ物の持ち込みについて

衛生上の考慮から、センターへの食べ物、飲み物の持ち込みはお断りさせて頂いております。ご理解・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

デイサービスにて使い捨て歯ブラシを準備していましたが、コロナウイルス感染予防の為、在庫が無くなり次第、各自準備して頂く様お願い致します。

☆水分について

デイサービスでは、センター到着時・10時・13時・15時・16時に水分提供しています。ジュースやコーヒーを希望時に提供させて頂いておりましたが、熱中症予防や糖尿病等の疾患の観点から、ジュース・コーヒーの提供を10時のみとさせて頂く事となりました。今後とも、健康面に留意して参りますので、ご協力の程よろしくお願い致します。

～編集後記～

今年も残り1か月を過ぎましたね。12月といえば、大掃除など新年を迎える準備で忙しくなると思います。新たな気持ちで新年を迎えられる様、残り1か月頑張りましょう。また、今月は忘年会があります。コロナ予防を徹底しながら行事を行っていきたいと思っていますので、参加できる方は是非楽しんでいって下さいね。 外館・山内