

# きらきら

1月号 令和4年1月2日発行



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

# 12月の行事・活動



## 「望年会」

毎年恒例の望年会。今年も無事に開催する事が出来ました。職員を2チームに分け渾身の出し物を見たり、カラオケ大会、抽選会を行いました。



## 『日中の様子 part1』

様々な活動の中から。字を書く事はとても大切ですね。手本を見ながらもいいので、コツコツと。いつまでも、自分の名前を書けるように頑張っています。



# 12月誕生会

12月の誕生会は、皆さんの誕生日に近いご利用日に行いました。  
誕生者の方へ、色紙とプレゼント、誕生日の歌「ハッピーバースディ」を送らせて頂きました。

いつまでも、お元気でいて下さい！！



Happy Birthday



職員の出し物は、「暴れん坊将軍」と「グリーンハイツ版赤ずきんちゃん」！踊りあり、笑いあいの楽しい時間を一緒に過ごす事が出来ました。



『日中の様子 part2』  
望年会の作品を皆さんと一緒に準備しました。皆さん、ご協力ありがとうございました。



【 今月の豆知識 】 ～ 冬でも気を付けたい！脱水症について ～

乾燥しがちな冬は、吐く息や皮膚から放出される水分量が増加し、汗をかかなくても体内の水分が失われます。そのうえ、こたつやストーブなどの使用によって、さらに湿度が下がり、脱水症状を起こしやすくなります。

☆水分をこまめに摂る

のどが渇かなくても定期的に水分を摂りましょう！

大量の水を一気に飲むのではなく、コップ1杯程度の水をこまめに飲むようにしましょう

☆室内を適度に加湿する

お部屋の湿度は50～60%が適切です。

加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干したりして、室内を加湿しましょう。



# お知らせ

## 1月の行事

### ☆誕生会☆

誕生日が近い日に行います

### ☆絵馬作り☆

☆外出行事は、コロナウイルスが終息するまで自粛させていただきます。

## ～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、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、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、御協力よろしくお願い致します。

### ☆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

## ～編集後記～

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願い致します。皆さま、お正月はどのようにお過ごしになりましたか？私は、お餅をたくさん食べました。さて、新しい年が始まりました。今年こそは、コロナウイルスも落ち着き、様々な行事を皆様と一緒に楽しみたいですね！

外館・山内・中崎