

わくわくの里だより

2018年1月号

小規模多機能型居宅介護

わくわくの里

瀬谷区橋戸 3-69-2

045-300-0606

発行責任者 飯塚陵子

あけましておめでとうございます!



1月の壁面「目出鯛」

昨年は地域の皆さまに温かく見守っていただきありがとうございました。わくわくの里は、今年も地域に密着したサービスを心掛けていきたいと思っております。



12/22(金)クリスマスコンサート

山田聡子さんによるピアノ演奏!! 歌いながらの手遊びなど、とても楽しい時間を過ごしました。



クリスマスのお菓子作り♪



~カップケーキにデコレーション~



初詣



天気の良い日に行っています。



「お正月御膳」

食担さんの手作り♪



「わ～、きれい！」利用者様から



お誘い

どなたでもご参加いただけます。皆様のご参加をお待ちしています!

・1月15日(月) 墨笑会 10:30~11:30

道具は不要!手ぶらでお気軽にどうぞ!

・1月23日(火) 地域交流会「新年を祝う会」

おしるこ、抹茶、かきもち等
ご用意してお待ちしています!



14:00~15:30

《今月の健康情報》

【寒い日には湯船につかり!】

日に日に寒さが増してきて、全身が冷える時期になってきました。お風呂で湯船につかり、しっかり体を温めることは、自分に合った睡眠の確保につながります。では、目的別にいくつかの入浴方法をご紹介します。



①「ぐっすり眠りたい」タイプの人へ...

少しぬるいと感じるくらいの温度(38度前後)のお湯にじっくりつかりましょう。寝る1時間以上前には入浴を終わらせ、湯冷めしないように布団に入って下さい。

②「体の疲れが抜けきらない」タイプの人へ...

少し熱めの温度(42~43度)でさっと入りましょう。のぼせやすいので半身浴が良いです。

③「寒気やクーラーで体が冷えてしまった」タイプの人へ...

通常くらいの温度(41度くらい)にじっくり浸かりましょう。湯船につかりながら、ストレッチやマッサージをすると、血行が促され体が軽くなります。

入浴前には、浴室内の温風暖房機器で浴室を暖めておきましょう。

暖房設備がない場合は、浴槽のふたを取って湯気を立てる、浴室にマット・すのこを敷くことなどで、温度差を縮めましょう。