



## 交流会

12月13日(火)まいとりや保育園の園児が来所し、可愛いお遊戯や元気な歌声を披露してくださいました。

皆、楽しそうに手拍子をしたり、涙ぐむ方もいらっしゃいました。私たちスタッフも元気なパワーをいただきました。



## ぺったん！ぺったん！

12月12日(月)15日(木)16日(金)の3日間、毎年恒例のお餅つきを行いました。大きな声で「よいしょ！よいしょ！」と掛け声を出し、つき上がったお餅を大根おろしやきな粉、あんこなどをからめていただきました。つきたてのお餅は柔らかくよく伸び、おいしかったですね！



発行年月日  
平成29年2月

発行者  
通所介護 ゆめ

## お願い事は？

一月十一日(水)・十二日(木)の二日間、沼津浅間神社へ初詣に行ってきました。皆、それぞれにお賽銭を投げ入れ、静かにそっとお願い事をし、お祈りしてきました。「何を願ったか」は内緒にしました。

久しぶりに初詣に行かれた方や何十年ぶりに浅間さんに行かれた方など、車内でも話が弾みました。帰りは沼津の街並みを眺めながら昔を思い出し、「懐かしい」「かわったね」と様々な声が聴かれました。



みんな真剣です！

## 乾燥

トラブル

冬は寒くて空気が乾燥しているため、肌トラブル・ウイルス細菌の感染症・血栓ができやすいなど様々な症状が現れます。身体は六十〜六十五%が水分で出来ており体重の二%に相当する水分が不足すると喉が渇き、更に不足すると他の症状が出てきます。

肌は皮膚がかさつき、痒みを感じやすくなり粉をふいたように白くなったりします。ウイルスは乾燥に強く、特にインフルエンザウイルスは低温乾燥状態を好むため冬に蔓延します。また、冬は発汗が少ないため水分補給の頻度が減り、寒さでトイレも近くなり、そのため脱水が進み、血栓が出来やすくなると言われています。

このようなトラブルを最小限にするためにも、乾燥対策をしっかり行いましょう。

※室温十八〜二十度 湿度五十%位  
保湿・手洗い・うがい・こまめな水分補給を心がけましょう。

## 宜しくお願い致します

今年も元気に明るく、楽しく過ごせるひと時を皆さまに提供できるよう、スタッフ一同、頑張っていきたいと思えます。何か心配事や気になることがございましたら、いつでも声をお掛けください。

