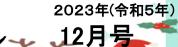
テイサービスセンター

こころつくし





〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号 電話 0256-38-0091

ホームページ http://houtoku-fukushi.jp/

E-MAIL kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

師走に入り、寒さも本格的になってまいりました。今年もまた、コロナウイルスとインフルエンザの同時流行で気の抜けない日々が続いています。何かと忙しくなる時期ですが体調を崩さないようにお過ごし下さい。

さて、本年もデイサービスセンターこころつくしは、ご利用者様、ご家族様に支えられながらサービスを提供させていただくことができました。また来年も皆様の元気な笑顔に逢えますよう、職員一同心よりお待ちしております。

今月の目標 一日一笑!!



お腹から笑って心も身体も健康に

冬場のヒートショックに気を付けよう!

冬場に暖かい部屋から暖房のない脱衣室に行って、思わず震えてしまったことはありませんか?この急激な温度の差が、ヒートショックを引き起こす原因になる恐れがあります。暖かい部屋から移動して寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、寒さで血管が収縮し、血圧が上昇します。そのあとに温かいお湯に入ると血管が拡張し、血圧は急降下。この急激な血圧の変動で心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといい、失神や心筋梗塞を引き起こす原因の一つだと考えられているのです。ヒートショックは入浴の場面に限りません。冬場のトイレや廊下、寝室です。冬場の布団の中の温度は約33℃が理想と言われています。それに対し寝室の温度が10℃だとしたら、布団を出た瞬間に23℃もの温度差が生じることになります。入浴前に脱衣所や浴室を暖める、暖かい部屋から出るときは上着をはおったり靴下をはくなどして、温度差を少なくするよう心がけましょう。





11月行事報告下田ヘドライフ

11月7日から13日、下田へ紅葉ドライブに行きました。残念ながら雨の日もありましたが、秋の景色を眺めながら車中では話に花が咲いていました。







































つくし保育園、ひまわり保育園の園児さん訪問

つくし保育園の園児さんとチューリップの球根植えを、ひまわり保育園の園児さんと玉ねぎ植えをしました。

























年末年始の営業につけて

年末年始の営業について下記のとおりお知らせいたします。

通常営業	休業	休業	休業	通常営業
12月30日(土)	31日(日)	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)~

