

デイサービスセンター こころつくし

2024年(令和6年)
12月号



〒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

日ごとに寒さが増し、暖房が恋しい季節となりました。今年も残すところ1カ月となり、なにかと慌ただしい時期でもあります。体調に十分注意して元気に年末年始を迎えたいものです。

さて、本年もこころつくしは、ご利用者様とご家族様に支えられながらサービスを提供させて頂くことができました。来年も笑顔あふれるこころつくしで、皆様のご利用を職員一同心よりお待ちしております。

今月の目標

寒くなる前に??

寒さに備えて体調を整えましょう!



あったかい 冬の必需品

12月1日は“カイロの日”



寒い季節が訪れると、重宝されるのがカイロです。1991年(平成3年)に制定された「カイロの日」は、カイロの正しい知識を広めることを目的とした記念日です。

●使いすてカイロの便利な使い方

・腿が冷えるとき

ひざ掛けやストールの内側にカイロを2枚貼るとポカポカ、即席コタツの出来上がりです。

・おしりが冷えるとき

椅子に敷く座布団の上にカイロを貼っておくと、即席ホットシートに変身。サイズによって温度調整もできます。ソフトな温感にはミニサイズを。

・足が冷えるとき

パンツの裾の内側にカイロを貼るのもおすすめ。直接肌に触れないよう、靴下やタイツを履いてから使いましょう。

・上半身が冷えるとき

二の腕の後側(寒い時に自然と手が行き擦っているところ)に貼ると、寒気を感じにくくなります。カーディガンやジャケットの内側に貼るタイプのカイロを忍ばせて。

●使い捨てカイロの貼り方、使い方注意すること

①就寝時には使わない

②肌に直接貼らない

③こたつなど他の暖房器具と併用しない…いずれも低温やけどをする恐れがあります。

④体温が上がりすぎるので、熱を発散する頭部や腋の下には貼らない

…頭痛がしたり、気分が悪くなる場合があります。

△低温ヤケド注意△



冷えは万病のもと、しっかり温めて、寒い季節を乗り切りましょう!

11月お楽しみ会報告

あんこと生クリームのクレープ作り



11月18日(月)・19日(火)・20日(水)の3日間、お楽しみ会にておやつ作りを行いました。まずはクレープ生地を作る為、材料を混ぜて薄〜く焼きました。お次は生地にあんこと生クリーム、砕いた栗をトッピングして上手に巻いて完成！皆さんで協力して作ったクレープは、「美味しいね♡」と大好評でした♪



活動の様子

子供たちの訪問や庭で焼き芋を楽しみました♪チューリップの球根も植えましたよ！



12月行事予定 12月24日(火)～26日(木)、クリスマス会を行います。お楽しみに！

年末年始の営業について



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

1月3日(金)・4日(土)・6日(月)は、**新年会**を行います♪

