

デイサービスセンター こころつくし

2021年(令和3年)
11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

早いもので今年もあと一か月を残すだけとなりました。今年もコロナウイルス感染のニュースが絶えず、まだまだ不安な毎日です。また全国各地で地震や豪雨被害などの災害が相次ぎましたが、幸い私たちの周りでは大きな災害などもなく、無事に一年が過ぎそうです。

また、今年は延期されていた東京オリンピックが開催されました。日本人選手の活躍を楽しまれた方も多いのではないのでしょうか。次回のパリオリンピックも楽しみですね。

何かと慌ただしい年の瀬ですが、体調管理に注意し元気で新しい年を迎えましょう。来年も皆様の元気な笑顔に逢えるよう、職員一同心よりお待ちしております。今年も一年ご利用ありがとうございました。

今月の目標

寒さに負けない体づくり

体をあたためるには。。。

①衣類調節



高齢者の特徴の一つに体温を調節する機能や、気温の変化を感じる機能が低下するということがあります。寒い時は重ね着をし、暑くなれば脱ぐというような気温に合わせた対応がしにくくなります。寒い外から暖かい室内に入っても着ぶくれしたままで汗をかいている、というような状態がおこりやすくなります。また、女性に多い靴下の重ね履きは血流が悪くなり、余計に冷えを促進することがあります。薄くゆったりした衣類を重ね、気温に合わせて調節するようにしましょう。

②食事で体を温め

冬が旬の野菜や暖かい地域でとれる野菜、薬味や香辛料を摂ったり、夏野菜などは加熱したものを食べるように心掛けるのが良いそうです。また、起きたばかりの朝は体温が低い状態なので、代謝機能を上げるために朝食はしっかり摂りましょう。温かいスープなどもおすすめです。

③体を動かす

気温の低下で血流が悪くなり運動がおっくうになってしまう冬。家に閉じこもり運動不足になってしまいがちです。コタツに入ってテレビを見ながら腕や指、足を動かしたり、肩を回したりする程度でも血行促進や気分のリフレッシュ、脳の活性化につながります。ぜひ実践してみてください。

さいほう
腕に覚え有り!



活動の様子



先月収穫したさつまいもで焼き芋をしました





11月お楽しみ会報告



11月10日(水)から12日(金)の3日間、ミニミニ運動会を行いました。頭に紅白のハチマキをして気合は十分！応援団長が選手宣誓を行い、応援合戦、もの送りレース、じゃんけんリレー、大玉送りと、皆さん童心に帰ったように楽しそうな笑顔で参加されていました。



12月の行事予定

12月14日(火)から18日(土)までクリスマス会を行います。内容は、おやつ作りです！お楽しみに♪



年末年始の営業について

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。

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

新年も『デイサービスセンターこころつくし』でお待ちしております♪

