

No.250

社会福祉法人

〒920-0271
河北郡内灘町鶴ヶ丘 4-82
内灘町向陽台 2-267
内灘町向陽台 1-333
TEL/FAX 076-286-5373
E-mail
info@seikonomori.com
ホームページ
<https://seikonomori.com>

' 22
2月号

清湖の杜もい

からのおたより

みなさまこんにちは、清湖の杜です。一面の銀世界、1年でもっとも冷え込む季節を迎えました。海に近い内灘町であっても時には外気温は氷点下近くになる朝もあります。怖いのはヒートショックです。ヒートショックとは冬場に温かいリビングから寒い脱衣所に移動し、浴室に入り、熱い湯船に入るなど温度変化が大きいと血圧が変動し心臓や血管に負担がかかって病気を招く状態のことです。10℃以上の温度差がある場所は危険と報告されています。交通事故で1年間に亡くなる方の3倍以上がヒートショックで亡くなるとも報告されています。

清湖の杜の両ホームでも脱衣所や浴室との温度差を少なくするなど入浴時の対策を工夫しております。ご自宅に入浴されるみなさまも、ヒートショックを起こさないよう工夫していきましょう。

また、寒くて動くのがおっくうになりますが、この時期は除雪も日課になる季節ですね。手足の体操をするなどからだを温めてから動きましょう。グーパーだけでも準備運動としては効果があるとのこと。からだをしっかりと目覚めさせると動きもスムーズになります。寒い季節こそ、ちょっとした病気予防の知恵を生活に取り入れていく機会にしていきたいものです。



どんぐりの杜

2021年も暮れ、2022年が始まりました。今年は寅年、「虎」の入る慣用句をどれだけ思い出せますか？時間は30秒 考えてみましょう！はい、スタート。5つ以上言えた方は素晴らしい。例えば ①虎視眈々②虎の尾を踏む③虎を野に放つ④騎虎の勢い⑤虎に翼⑥虎の威を借りる狐⑦虎になる 等々気になる方は是非意味も調べて見てください。何かをすることはとても自分の為になります。考えたり、辞書を引いて手を動かしたり。極端な話ですが何もしないと何もできなくなってしまうことだってありますので、コロナは拡大していても今年は寅年、家でだって色々なことにトライしてみませんか！？月並みですが申し訳ありません。また来月に読んで頂けたら幸いです。

(1/19 記)



グループホームみんなの杜



どんぐり村

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いております。

お正月には“トトロ盛り上げ鯛”の皆さんの手作りお節料理を美味しくいただきました。お忙しい中ありがとうございます。

又、録画した紅白歌合戦を皆さんで見たり、カルタ遊びをして過ごしました。Hさんは周りの方に気遣い『私ちょっと休憩するわ』『頑張って～ばあちゃん!』と応援されていました。

Mさんは『年末ジャンボ宝くじを買いたいな～、ここで皆と楽しく過ごす』と話されていました。

毎日のお掃除も日課になっており、主婦をされていた皆さんはモップがけを快く引き受けて下さり、おかげさまでピカピカです。

1月に新しい方が入居され、皆さんと一緒にしりとりや、体操、歌を歌って元気に過ごされています。

又、日々ニュースを見ては一緒に驚いたり、悲しまれたり社会情勢にも関心をもたれています。

飾ってあるお花や飾りを観賞され心穏やかに過ごされています。

コロナで外出ができない日々が続いておりますが毎日手洗いやアルコール消毒をし予防しています。手荒れしないようにアロマのハンドクリームでマッサージをしています。皆さんと笑顔になれるよう工夫して過ごしていきたいと思っております。

コロナ生活が一日でも早く終息することを願っております。

(1/18 記)



まつぼっくり村

新年を迎え、皆さまにはご健勝のこととお慶び申し上げます。

コロナウイルスが流行拡大し、働く職員はもちろんご利用者の生活にも大きな影響が出て特別な年でした。

当グループホームの暮らしでも面会や外出の制限、季節ごとの行事の中止や縮小など人との接触が制限され、ご利用者やご家族の皆さんにもご不便をおかけすることとなりました。

少しでも明るくなるようリビングには四季の絵を飾ったり、歌を歌ったり工夫しています。

これからもっと季節を感じとれる様なリビングにしていけたらと思います。

まだまだコロナウイルス終息には時間がかかりますが、ご利用者の生活が少しでも笑顔あふれるよう職員でサポートしていきたいと思っております。

(1/19 記)



Hoicue2

