

《 2月の誕生者 》

- ・牛来正子さん
- ・須藤吉守さん
- ・濱田俱衛さん
- ・星正能さん
- ・山本信さん
- ・本林チイさん
- ・富士田きみさん



～ おめでとうございます ～

《 2月の予定 》

- ・体重測定 月初め
- ・誕生会 随時
- ・避難訓練 15日(火) 火災想定

《 2月の行事・節分 》

*1日(火)～5日(土)
鬼退治や豆まき、恵方巻きゲーム
を楽しく行いたいと思います。

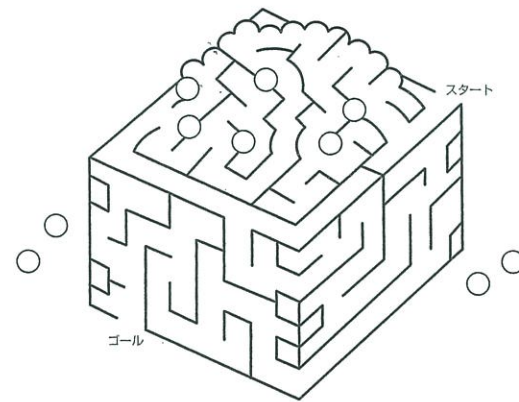
《 2月のレク予定 》

- ・輪投げ…輪投げをして上肢の運動をします。
- ・魚つり…何匹魚を釣れるのか競います。
- ・声を出そう…歌や早口言葉で口腔体操をします。
- ・カーリング…足を使いカーリングのパックを飛ばしていきます。
- ・ボッチャ…パラリンピックの競技を参考に上肢の運動をします。
- ・カレンダー制作…来月のカレンダーに色塗りや物作りをします。

* 楽しく参加しましょう。 *

みんなで一緒に脳活しましょう!

ゴールを目指しましょう



一年で一番湿度が低い今こそ!

うるおい増やして乾燥対策!

乾燥するとどうなるの?

肌荒れ

肌から水分が失われると、バリア機能が低下し、かゆみや湿疹などが起こりやすくなります。

クリームなどを塗り、肌を保湿しましょう



風邪

鼻やのどの粘膜が乾燥すると、防御力が低下し、風邪をひきやすくなります。

マスクを着け、手洗いうがいをしましょう



脱水症状

脱水症状は、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因にもなります。

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を取りましょう



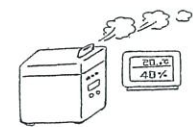
乾燥から体を守るちょっとした工夫

部屋の中にぬれタオルを干す



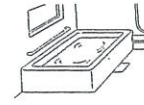
タオルを水にぬらし、絞ってから部屋の中に干しましょう。洗濯物を干してもよいでしょう。

加湿器を使用する



湿度が40～60%になるように加湿器を使いましょう。

お風呂の湯温は40℃以下に



熱すぎる湯は、肌の乾燥を助長します。37～40℃が適温です。

睡眠と栄養も大切



乾燥に負けない肌をつくるためには、十分な睡眠や、栄養バランスの取れた食事も効果的です。

しゃりん梅だより



2月号

令和4年2月1日発行

すごろく遊び



お正月にすごろくするのは「その年の運試し」の為と言われています。江戸時代に流行した絵双六には、出世していく様子を表したものなどがありました。誰が一番出世していくのかを競い、勝敗をつけることでその年の運試しをしていたそうです。

しゃりん梅でもお正月にすごろく遊びを行いました。皆さま、祈るようにさいころを振り、マスに書かれたお題を見て一喜一憂されていました。歌ったり、早口言葉を言ったり、運動したりと、ホール内は笑い声で溢れ、皆さま楽しまれていました。



祝い膳



今年最初の昼食には赤飯や赤魚の煮付けなどの「祝い膳」で新年を祝い、皆さまに召し上がっていただきました。

祝 100歳 高橋 義一様

令和4年1月12日(水)

高橋義一様の100歳の誕生日でした。ご家族様や南相馬市役所の長寿福祉課の方もお越しになり、利用者様、職員によりお祝いをさせていただきました。とても元気な方で、お祝いの言葉や歌に「ありがとう」と言ってくださり、私たちも見習っていきなさいました。

