

《 12月の誕生者 》

- ・ 遠藤 時子 さん
- ・ 太田 トキ さん
- ・ 清水 清信 さん
- ・ 但野 カヨ さん
- ・ 橋本 正良 さん
- ・ 藤原 タカ子 さん

～ 誕生日おめでとうございます ～

《 12月の予定 》

- ・ 体重測定 月初め
- ・ 誕生会 随時
- ・ 避難訓練 15日(土) 火災想定
- ・ クリスマス会 21日(金)～24日(月)
21日から24日はクリスマスにちなんだ楽しいゲームを行います。



- ◎25日(火) 友み会さん(歌と踊り)
 - ◎27日(水) 聖愛こども園さんとの交流
(クリスマスにちなんだ劇や歌の披露)
- *自由見学会ではありませんが、ボランティアさんとの時間を一緒に過ごしてみませんか。
午後2時過ぎから始まる予定ですので、ぜひおいで下さい。

《年末年始のお知らせ》

今年度の年末年始のお休みは下記の通りです。

月 日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
曜 日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
営業=○	○	×	×	×	×	×	○
休業=×							

*年末には上履きをお返します。
お洗濯をお願いします。

寝室・トイレでのヒートショックにご注意!

ヒートショックとは、急激な温度変化による体への悪影響のことです。体感温度が下がると血圧は高くなり、体感温度が上がると血圧は低くなります。急激な温度変化にこれらの症状が表われると、脳卒中や心筋梗塞、失神等の危険性が高まります。大きな温度差を小さくすることで防ぐことができます。

ヒートショックによる屋内での事故例

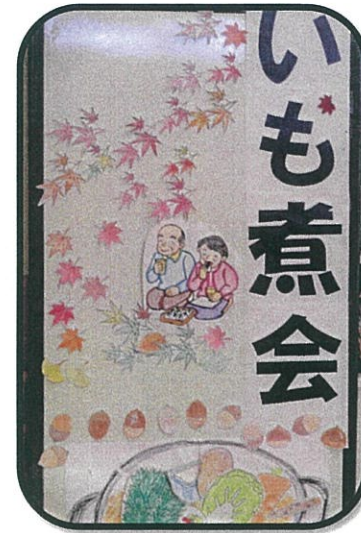
寝室で転倒	廊下で脳卒中	トイレで心筋梗塞
夜、トイレに行こうとして布団から出ると、寝室が寒かったため、急に血圧が上がって、足元がふらつき転倒・骨折した。	夜、こたつで温まったあと、寝室に向かおうと廊下に出ると、廊下が寒かったため、急に血圧が上がって、脳卒中を発症した。	夜、トイレで用を足そうとしたところ、体温が下がって血圧が上がって、心筋梗塞を発症した。

室温が下がりやすい脱衣室や浴室は特に注意が必要ですが、夜から朝にかけては、寝室から廊下、トイレの移動時にもヒートショックがみられます。トイレは尿が体外に出ることで体温が下がるため、より危険性が高まります。暖かい部屋から出る時には服を一枚羽織る、トイレには暖房を置いたり、温かい素材の便座カバーを使用するなど、ちょっとしたことでも防ぐことができます。

しゃりん梅だより



平成30年12月1日発行



いも煮を囲んで楽しく食事中!

秋も深まりめっきり冷え込むようになりましたが、寒い日は温かいものが恋しくなりますね。しゃりん梅では、秋の味覚“いも煮汁”の大きな鍋を囲み皆さんで談笑しながらゆっくりと食べて、心も体も温まって頂きました。



いも煮汁をよそっている間には旗揚げゲームで盛り上がり、終盤にはじゃんけんゲームも行い、いつもとは違った昼食の時間を楽しく過ごしていただきました。



旗揚げゲームで盛り上がりました!

じゃんけんで勝った人からみかんを配ります。



聖愛こども園の園児の皆さんが、お花を届けてくださいました。ホールに飾らせていただきました。ありがとうございました。

「あけぼの会」の皆さんが、来てくださいました。ハーモニカにあわせて歌をうたったり、踊りを披露してください、楽しいひとときを過ごすことができました。

