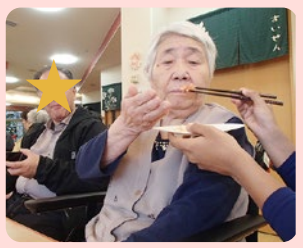
紙ふうせん便り

2019年 第99号 12月

矢崎総業㈱ 経営企画室地域密着事業部　2019/12/10 発行

＊グループホーム＊



11月26日に日頃の感謝をこめて家族会が行われました。ご家族様と一緒にご飯を食べたり、実習生によるスリランカダンスを鑑賞したりしました。楽しい時間を過ごす事ができました。

きりたんぽ会に参加しました。皆んなで作ると楽しいです。

運動の秋

腕を交互に挙げて「それっ」

両手を組んで伸ばします「くぅ〜」

寒くなってくると動くのが億劫になってきますが、なるべく動く努力をしましょう。

色々な秋を楽しんでいます

食欲の秋

芸術の秋

「すその高齢者施設芸術祭」に作品を出品しました。

＊デイサービス＊

季節の壁飾り作成中

折り紙で大作が出来ました。よーく見ると分かりますが、菊の花は、鶴で出来ています。一折一折丁寧に作りました。時間をかけて仕上げた作品は是非ご覧いただきたいです。壁がとっても華やかになりました。

たくさん野菜を切る。ご飯を潰して、棒にご飯を付ける。ホットプレートで棒のご飯を焼きます。鍋に具と出来たばかりのきりたんぽを入れます。煮込んでいる間に、秋田弁の紙芝居を見て、体操をして出来上がりを待ちます。皆で作った鍋は最高に美味しかったですね。おかわりもさせていただきました。ご馳走様でした。

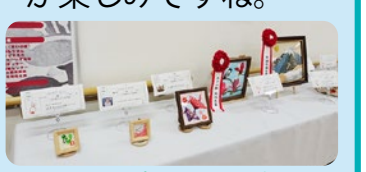
秋の名物企画　きりたんぽ作り

Merry Christmas

クリスマスツリーの飾り付けをしました。ゴージャスに仕上がりました。玄関も中庭もクリスマスの準備が出来ました。12月のクリスマス企画が楽しみですね。

防災訓練

裾野消防署の職員に来て頂き、消火栓の放水体験や煙からの避難体験訓練を行いました。



すその高齢者施設芸術祭

まだまだ作り続けたいと思います

お気軽にご相談ください
ヤザキケアセンター 紙ふうせん
TEL 055-965-0633

矢崎にお勤めの方に関係なくご利用になれます。
見学も随時受け付けております。

＊コミュニティサロン＊

サロン参加45回達成

シナプソロジー

身体を使って
脳トレしましょう。
スパイスアップ！

これからの予定

12月21日(土)

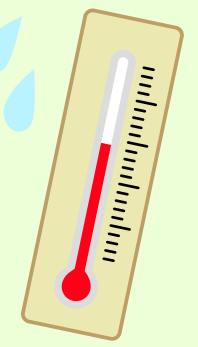
1月11日(土)
25日(土)

真面目にやりながら時に大笑いしながら手も足も口も沢山使って、普段と違う事を楽しく行っています。見学の方、大歓迎です。（前もって連絡を頂けると幸いです。）

寒くても
サロンの仲間
待ってるよ

＊訪問看護＊

「暖房の設定温度と湿度の関係」



冬の平均的な室温の中では、湿度が１０％上がると体感温度も１度ほど上がります。暖房の設定湿度が低めでも、加湿をする事によって寒さが軽減されます。冬の室内湿度は５０～６０％前後がちょうどいいとされています。また、加湿は、冬になると流行するインフルエンザ予防にも役立ちます。インフルエンザウイルスは、温度２０℃・湿度５０％以上でほとんど活動が出来なくなるのです。乾燥すると喉の痛みもありますし、女性は肌の乾燥も気になりますので、健康・美容のためにも加湿器の使用がおすすめです。

「冬の省エネ　環境省が推奨の室温で快適に過ごす３つの方法」

1：サーキュレーターや空気清浄機を使って空気の循環を
暖かい空気は上に溜まります。サーキュレーターや空気清浄機で空気を循環させると、暖かい空気が下の方へ降りてきます。これにより温度ムラがなくなるので、同じエアコンの設定温度でも、より暖かさを感じる事が出来るようになります。

2：窓での温度変化を抑える
厚手のカーテンや断熱シートを装着したり、断熱ガラスや二重窓にしたりすることで、日中に取り込んだ太陽の熱や暖房の熱を逃さないよう工夫すると良いでしょう。

3：寒さを感じやすい部位を温める
保温機能性に優れた衣類を活用しながら、身体の中で冷えやすい部位を温めるのも効果的です。首・手首・足首などを、タートルネックやレッグウォーマーなどで保温しましょう。

＊機能訓練デイサービス＊

きりたんぽ作り

野菜を切ったり、ごはんを潰してから焼いたりと手間の掛かる作業ではありますが、時間をかけて作った分、とても美味しくいただきました。

★★ 食レク ★★

かぼちゃパイ・かぼちゃのスープ・サツマイモの蒸しパンなどを作りました。

家庭菜園

大根・白菜の間引き中

12月の行事予定

●黒色 紙ふうせん　●青色 デイサービス
●緑色 グループホーム　●オレンジ色 機能訓練デイサービス

日	月	火	水	木	金	土
1	2 屋外外出（時之栖）	3 誕生日会	4 誕生日会	5 唄ボランティア「すばる」	6 体操ボランティア「ジョットYYYクラブ」	7 コミュニティサロン
8	9	10 屋外外出訓練買い物（午後）	11	12 屋外外出訓練買い物（午前）	13 体操ボランティア「ジョットYYYクラブ」	14
15	16 きりたんぽ作り きりたんぽ作り	17 誕生日会	18 クリスマス会（矢崎保育園児来所） クリスマス会（矢崎保育園児来所）	19 笑いヨガボランティア「笑いヨガ」	20 唄ボランティア「わらべ」	21 コミュニティサロン
22	23 クリスマス会（26日まで） クリスマス週間（27日まで）	24 音楽ボランティア「りりーず」	25 音楽ボランティア「オカリナおじさん」 音楽ボランティア「オカリナおじさん」	26	27	28 デイサービス 午前のみ営業
29	30 冬期休暇	31 冬期休暇	1月1日 冬期休暇	1月2日 冬期休暇	1月3日 冬期休暇	1月4日 デイサービス 午前のみ営業

※予定している内容が都合により変更になることがございます。ご了承ください。※本新聞で掲載している個人写真につきましては許可の下掲載しております。