

スマイルハート おがわ たより

～ご挨拶～

早いもので今年も残りわずかとなりました。さまざまな活動を通じ沢山の笑顔に出会え素敵な一年になりました。これもひとえにご利用者様、ご家族の皆様のご理解とご協力のおかげだと深く感謝しております。

来年もスタッフ一同、力を合わせて頑張ってお参りますのでよろしくお願いいたします。心忙しい年の暮れ、くれぐれも健康に留意され、よい新年をお迎え下さい。



<<12月イベント>>

☆クリスマスツリー飾り付け☆



どれやあ？



ここらがな？



俺にも飾っちゃおう



♥クリスマスリース作り♥



※レクリエーション※

3時のおやつ後の時間を使って、脳トレクイズやトランプ、うちわや風船、新聞紙を使ったゲーム、歌謡曲に合わせて体操をしたりなど、毎日皆様に楽しく過ごして頂けるようスタッフで考えています。これからも楽しみにしてして下さい。



「風邪は万病のもと」

風邪はあらゆる病気のもとであるから、用心が必要であるということわざです。冬に風邪が流行るのは、寒いからではなく、空気が冷たくて乾燥しているからです。ウイルスは乾燥した所が好きで繁殖しますし、のどや鼻の粘膜は乾燥することでウイルスに感染しやすい状態になってしまいます。こじらせると肺炎を引き起こし命にかかわる事もあります。

風邪を引かない為に、人混みではマスクをする、帰ったらうがいと手洗いをする、栄養バランスの整った食事を心がける、睡眠をきちんと取ることが大事です。

引いてしまったら、良く体を休め、水分やビタミンを補給しましょう。長引く時には病院へ行きましょう。

1月 金銭管理支援予定

日	月	火	水	木	金	土
12/30	12/31	1	2	3	4	5
← 年末年始休日 →						まつだ
6	7	8	9	10	11	12
まつだ		大形屋			まつだ	
13	14	15	16	17	18	19
		まつだ		まつだ	カット	
20	21	22	23	24	25	26
		カット 大形屋	まつだ			まつだ
27	28	29	30	31		
			まつだ			

年末年始休業のお知らせ

誠に勝手ではございますが、下記の期間はデイサービスをお休みさせていただきます。なお宿泊サービスはお休みなくご利用頂けます。

お間違いのないよう、よろしくお願い致します。

休業期間 12/31(月)～1/3(木)

1/4(金)より通常営業です。

みかんの話

みかんに含まれるビタミンCには免疫力を高め風邪などの病気予防にはもちろん、皮膚を健康に保つ働きがあります。1日2～3個食べると良いそうです。

実はもちろんですが、外皮にも栄養がたっぷりはいっているそうです。その外皮、捨てていませんか？砂糖と煮てジャムにしたり、1ヶ月天日干しして陳皮にしたりすると、咳止め効果や体を温め冷えを改善する作用があります。

※ みかんの皮の活用法 ※

みかん風呂・・・干したみかんの皮を布袋に入れて湯船に浮かべると体を温め風邪予防になるそうです。

消臭袋・・・みかんの皮をパリパリになるまで乾燥させ、巾着に入れます。匂いの気になる所においておくと匂いをとってくれます。



13日	立村美津江様	20日	郡司 とみ様
14日	浅野 順子様	25日	羽鳥 とみ様
	土井 政男様		原島 サ子様
16日	増田 きく様	30日	坂場 喜好様
20日	郡司 とみ様		内藤三千子様

1月のイベント予定

- ◎ だるま制作
- ◎ 昔あそび



発行所 デイサービスセンター
スマイルハートおがわ
発行担当 高山・大槻
〒311-3423 小美玉市小川415-1
TEL 0299-56-5600
FAX 0299-56-6600
E-MAIL
kabusikigais.youjitomoya@topaz.plala.or.jp
HP http://wellness-sp.com