



12月は、クリスマスという事で、3週に渡りイベントを開催しました。  
 個人製作クリスマスリース作り・おやつクッキング・ビンゴ大会と盛りだくさんの3週間でした。  
 その他にも、職員によるハンドベルの演奏・紙芝居なども行いました。  
 少しずつ、イベント事も緩和しつつ皆様と楽しい時間を過ごして行ければと思っております。  
 皆さんの笑顔もたくさん見られ私達職員も一緒に楽しませて頂きました♡

個人製作



クッキング



- メニュー
- ☆抹茶クリームパンケーキ
  - ☆チョコバナナクレープ
  - ☆アップルパイ
  - ☆いちご大福



ビンゴ大会・紙芝居・ハンドベル演奏

# 寝る時の靴下着用OK?NG?

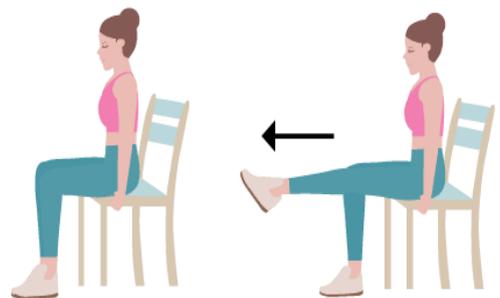
寒くなって来ると靴下を履いて寝ている方いませんか？「靴下を履いて寝るのは良くない」と言う説もありますが、「とはいっても、足が冷たくて・・・」と言う方も多いのではないのでしょうか？ここで、靴下を履いて寝るデメリットをお教えします。

- ★足が蒸れてしまい、睡眠の妨げに！
- ★血液循環が悪化する事も！毛細血管が締め付けられて血液循環が悪くなってしまいます。より冷えやすくなり、むくみの原因にもなってしまいます。
- ★足先に熱がこもるので深部体温が下がらなくなり、睡眠の質が下がる！なかでも、睡眠に先行して皮膚体温の上昇が起きるのは手の甲・足の甲です。つまり、手足の血流が増加して皮膚体温が上がると、体は眠りにつきやすくなります。しかし、靴下を履いて寝ると靴下の中に熱が閉じ込められ、かえって足からの熱放出が妨げられるおそれがあります。

## 《冷えが酷いよ・・・という方にオススメな物》

靴下ではなく、レッグウォーマーがオススメです。足首を温めると、体も温まり睡眠の質も上がります！足先からの熱の放出も出来るためオススメです！是非この冬、手首・足首を温めて乗り切りましょう！！湯たんぽ・あんか・電気毛布などの低温火傷も十分気を付けて下さい。

筋肉の衰えも冷えの原因の一つです。そこで「ながら体操！」テレビを観ながら！新聞を読みながら！足の曲げ伸ばし体操をするだけで血行が良くなり冷えの解消！



## Happy birthday

1月3日 小林 好子様	3月11日 小田 美代様
2月5日 東ヶ崎 あや子様	3月17日 小島 貴美代様
2月11日 鶴井 ふく子様	3月18日 井坂 あさ様
2月19日 飯塚 縫子様	3月24日 岩渕 勇様
2月19日 須佐 ひで子様	3月25日 関 達様
2月20日 永井 昭三郎様	3月25日 内田 幸様
2月21日 花山 俊夫様	3月28日 福良 三枝様
2月27日 久保田 達夫様	3月29日 飯村 節江様

おめでとうございます♡

### セイミヤとくし丸移動販売

第1(月・金)  
第3(月・金)  
日用品など以前注文可能の為  
スタッフまでお申し出下さい。

11/20に避難訓練を行いました。  
ご協力ありがとうございました。

### 年末年始のお休み

12/30～1/3迄となっております。

本年もスマイルハートをご利用頂きまして  
ありがとうございました。

来年も、皆様にとって幸多き年になりますように・・・

良いお年をお迎え下さい。

年明け元気にお会い出来ます事を  
楽しみにしております。

スタッフ一同

発行所 デイサービスセンター  
スマイルハート  
発行担当 細谷・竹内・長谷川  
〒319-0121  
小美玉市羽刈638-15  
TEL 0299-28-8000  
fax 0299-28-8100  
メール shoji@au.wakwak.com