

楽しい一年になりますように！

新しい年も、あっという間に一ヶ月が過ぎました。一月は、みなさんでお正月らしい遊びを楽しみ笑いのたえない一ヶ月となりました。二月に入り、寒さも風邪の流行もいよいよ本番!! 体調を崩さずに、みなさんで楽しい時間が過ごせますように!!



↑ コレは、みなさんで作ったちぎり絵です(^o^)



お誕生日おめでとうございます☆

昭和 7 年 2 月 11 日 生まれ

昭和 14 年 2 月 14 日 生まれ

昭和 11 年 2 月 14 日 生まれ

今年の抱負!!

今年一年の抱負を考えて書いていただきました。

ここでいくつかご紹介したいと思います。

(載せきれなかった分は、来月記載しますね!)

皆で楽しく
過ごしたいです。
様

いつまでも健康でい
られますように。
皆さんもお元気で
過ごせますように。
様

今年も元気に
デイサービスへ
通えますように。
様

今年も変わりなく
楽しく過ごします。
様

花畑つくりを楽しみ
たいと思っています。
野菜も作りたいな。
様

今年も、みんなとお話
をしたり、
ゲームを楽しみたいで
す。
様

今年のお正月は、
心配事が多かったの
で、
来年は良いお正月に
なりますように
様

今年も元気でいきま
いね。
様

腰と、背中の痛みが
早く治まりますように
様

ボールなげのゲー
ムを頑張ります。
様

今年も元気に暮らせ
ますよう祈っていま
す。
子様

リハビリと
頑張ります
様

新春ビンゴ大会

毎年、恒例の「新春ビンゴ大会」。今年もみなさん真剣な表情で参加されていました。発表は翌週に行われ、1位から26位までの商品が皆さんのもとに届きました。

上位の商品が当たった福男・福女のみなさんおめでとうございます!!
また、来年のビンゴ大会もお楽しみにしててくださいね☆



happy birthday!!

お誕生日おめでとうございます

一月生まれのご利用者様は、二名いらっしゃいました。

〇〇さん、〇〇さん、おめでとうございます。
これからも、お元気でデイサービスへお越しくださいね☆



〇〇さんは、なんと元旦がお誕生日!!
毎年、盛大なお祝いになりますね☆
手の器用な〇〇さん。
これからもお元気にいらしてください♪



〇〇さんは、とってもお元気な92歳!!
カラオケも文字もお上手な〇〇さん、いつまでも楽しい時間を一緒に過ごさせてくださいね☆



牛乳パックを大募集♪



今後のレクリエーションで、牛乳パックを使用する予定です。職員が自宅から持ち寄って、すこしずつ集めていきましたが、まだ足りません。そこで、もしご自宅にごございましたら、牛乳などのパックを持ち寄っていただければと思います。

写真のような形のままで、キレイに洗って干したものを宜しくお願いたします。(牛乳・ジュースなどの1000mlのもの)



健康寺子屋

いよいよ流行の兆しが見え隠れしてきたインフルエンザ。今回は、インフルエンザの症状とかがってしまった時の対処法をご紹介します。

普通の風邪とインフルエンザのちがい

	普通の風邪	インフルエンザ
感染経路	空気感染・くしゃみ・咳・手で触れる	主にくしゃみ・咳・手で触る
潜伏期間	5日～6日	1日～2日
発症期間	3日～一週間	10日以内
症状の場所	局所(のど・鼻)	全身(のど・鼻・関節の痛みなど)
進行	ゆるやか	急激
発熱	37℃から38℃	38℃～40℃前後
鼻水	ひき始めに出る	後から続く
せき	軽い	強い
頭・関節・筋肉痛	軽い	強い
寒気	軽い	強い

予防接種や手洗いうがいなどの予防をしてもかかってしまう強さがインフルエンザの怖いところです。

【もしもインフルエンザにかかってしまったら・・・】

- ・ かかりつけの医師の指示のもと治療を受ける。
今は、発症から48時間以内に服用すると症状が和らげられる薬も開発されています。
- ・ 安静にし、十分な睡眠と栄養を摂る。
- ・ せきやくしゃみで、周囲に感染させない為マスクを着用する。
- ・ 水分を十分に摂る。(お茶やスープでもOK)



【デイサービス等の復帰の目安】

発症前日～発熱してから5日間は、鼻やのどからウイルスを排出するといわゆるそのため、その間の外出は控えましょう。
ちなみに、学校保健安全法では、「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」を出席停止期間としています。

編集後記

お正月前から、ご利用者様とおせち料理や食べ物についてお話をすることが多く、私も、家に帰ってからマネをさせていただくこともしばしばです。ふと気が付くと、一生懸命にメモをとる方もいらっしゃり、みなさんとの会話の中で勉強になることがたくさんあることに気づかされます。お風呂に入ったり、ゲームをすることもデイサービスの醍醐味ですが、何よりも顔なじみの方々と楽しくお話をすることが、生活のハリになりますね！まだまだ寒い日が続きますが、みなさんお元気に通っててくださいね☆