

つどい だより

No.20 令和5年1月号

十年に一度の寒波到来！冬の寒さは慣れているとは違い、この頃…。冷え込みの強い今日

い青空が広がりがい
る日でも、広く指が
先は冷たく、か
かみまですか
澄み持ちは空
気が澄み持ちは空
気が澄み持ちは空
くすまします。

ディサービス 夢こまちつどい
管理者 神谷沙和子



つどい日記

つどい神社に今年の願いを絵馬に書き… ↓

下肢筋力低下予防体操 ↓



じえんこまきならぬ、お菓子まき！

JAこまちの半被を借りて…撒き方はいろいろ…



楽しみながら、体の可動域を広げたり、的を目標けて投げることで機能訓練になっています。

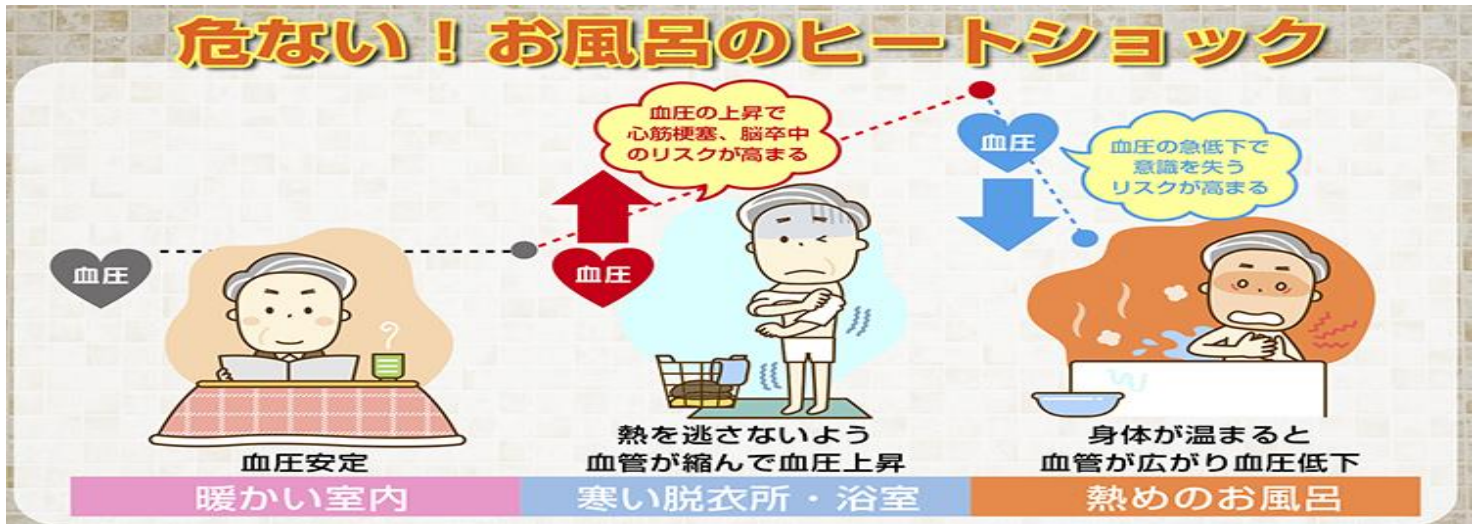
- ①高いところから…ほ〜れ！ ②テーブル上を滑らせて…ほれ！

※感染症状況により、活動の一部中止を調整しながら活動をしています。

生活まめ知識講座～入浴中の事故について

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与えるショックをヒートショックと言います。

血圧の変動によるふらつきや、重症の場合は、気を失ったり心臓発作を起こして入浴中だと溺れてしまうこともあります。



↓ ヒートショックを防ぐ 4つのポイント ↓

<p>1 脱衣所・浴室は事前に暖める</p>	<p>2 入浴は41度以下、10分以内</p>	<p>3 立ち上がるときは、ゆっくりと</p>	<p>4 食後・飲酒後の入浴はNG</p>
-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------

～2月の活動内容～

1月30日(月)～2月3日(金)	節分行事準備	鬼退治レク
2月6日(月)～2月10日(金)	歩行訓練(セター内散歩)	ご利用者が選ぶ有名人 イケメン・美人ランキング
2月13日(月)～2月17日(金)	全身のばし運動	カラオケ
2月20日(月)～2月24日(金)	ひな祭り準備	脳トレ週間
2月27日(月)～	女性お化粧週間	写真撮影会

※感染状況により活動の変更等都度させていただいております。

JAこまち山田ケアセンター
介護予防デイサービス
地域密着型デイサービス
夢こまち つどい

〒012-0055

秋田県湯沢市山田字中屋敷126-2

Tel 0183-73-3135

Fax 0183-73-3002

～編集後記～



こまちの半被…
90歳以上の方に着てもらいました！
お似合いです！

管理者 神谷沙和子