



# 明照デイサービス センター

平成29年1月

## クリスマス会！



毎年おなじみのクリスマス会をしました！仮装あり、歌あり、お楽しみ抽選会あり、プレゼントあり！！

## グループホーム交流会！



お隣のグループホームにお邪魔して、的当てゲームをして盛り上がりました。最後はティータイムを一緒に。

## 園児の発表会見学♪



園児が発表会で披露する踊りをデイでも披露してくれました！！あまりの可愛いらしさに利用者さんたちもメロメロです！

## 2号館交流会



2号館の方たちが遊びに来てくださいました！おじゃみりレーをしました。皆さん負けず嫌いです笑



## 盛り上がった餅つき大会&家族会

職員と利用者さんにご家族の方たちみんなで餅つきをして、餅を丸める作業を行いました。最後はぜんざいが振舞われ美味しくいただきました。来て下さった御家族の方々ありがとうございました。

職員と利用者さん



## 避難訓練

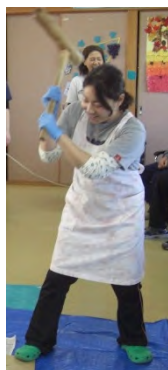


地震、津波が来たと想定して、宝塔山まで車で避難する訓練を行いました。皆さん職員の指示に従い、真剣に取り組みました。熊本で地震があったばかり。備えは万全に！



## 新婚さんいらっしやい。

12月1日付けで、お隣のグループホームから異動になりました。相談員の宇田富子と申します。8年前もデイで働いていた経験がありますし、交流会などで知っておられる方もいらっしやるかと思えます。一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。因みにこのたび結婚した新婚です。尚、今まで勤務していたみんなのアイドル看護師の黒木は、人気者ゆえ、2号館に異動になりました。また交流会でお会いしましょう。



## 1月の予定

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 5日(木) 6日(金) 9日(月) 10日(火) | カラフルタイム(選択性脳活性プログラム) |
| 11日(水) 12日(木)            | 新年会                  |
| 14日(土)                   | カラオケ                 |
| 16日(月) 17日(火)            | 初詣                   |
| 19日(木)                   | 歌披露会                 |
| 23日(月)                   | 1号館交流会               |
| 27日(金)                   | ペットボトル寄贈ドライブ         |
| 31(火)                    | 那珂の郷交流会              |



※天候等の都合で予定が変更になることもあります

## 保健だより「冬の健康管理では血圧に注意すべし！」

冬の健康管理では血圧にも注意が必要です。日ごろから血圧が高めな方は、特にご注意ください。

まず、なぜ冬場は血圧に注意が必要なのかということについてですが、これは冬の寒さと関係があります。

血圧は血管の状態と深い関わりがあり、血管は気温が低いと縮まってしまう性質を持っています。そうになると、普段より縮まった血管の中を血液が通っていくことになり、結果、血圧が高くなってしまいます。

このように寒さによって血圧が高くなると、脳出血などが起こりやすくなります。これを防ぐためには、体が急激に冷えたりしないように気を配ることが大切です。体が冷えないように服を着込み厚着になると体が動きにくくなるので、転倒にも注意が必要になってきます。最近は保温性の高い肌着や衣服が多く出ており厚着をしなくてもあたたかく過ごす事ができるようになっています。



## 新年明けましておめでとうございます

職員一同今年も精一杯己を磨き精進して参ります。今年も宜しくお願いいたします。