



明照デイサービス センター

平成29年2月

新年会！



新年のご挨拶を理事長先生から賜りました。職員、ご家族も混じって皆さんでお鍋を囲んでのお食事！午後からはおみくじを引いて運試し、獅子舞に食べられ（笑）新春歌披露、福笑いと、盛りだくさんな新年会になりました！！



1号館交流会！

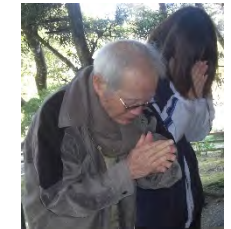


1号館交流会では玉入れやおじゃみリレーで盛り上がりました！小学生の時の同級生に再会して、思いがけない同窓会になり大感激の利用者さんたちも多かったです！！

初詣！



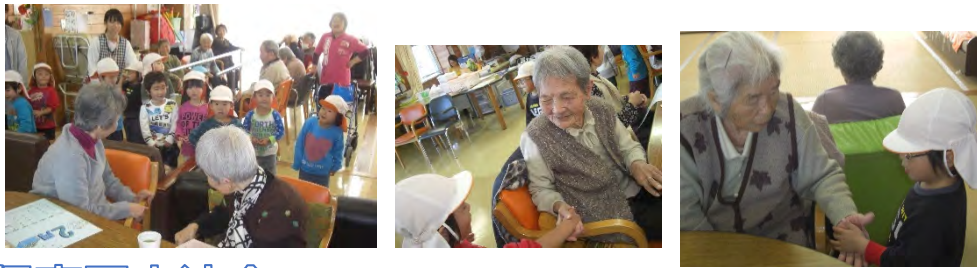
巨田神社に初詣に行きました！「利用者の皆様！今年も元気に明照デイで楽しく過ごせますように・・・」



カラオケ&歌披露会

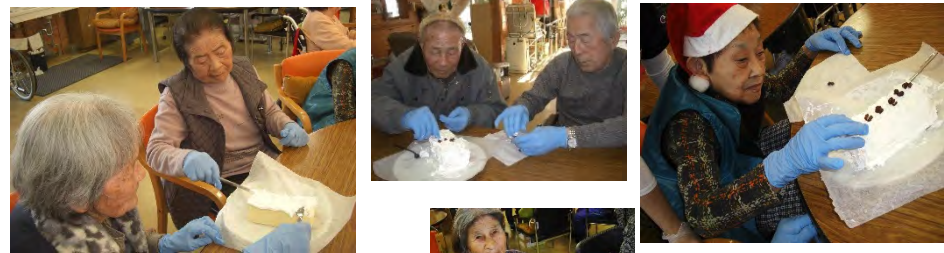
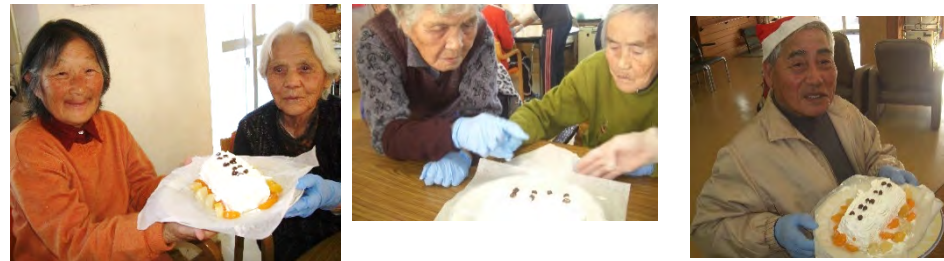


皆さん得意の歌をマイクで歌われました！！皆さんとてもお上手です！！やっぱり歌はいいですねえ～^^



保育園交流会

園児たちと一緒に体操をしました！！



クリスマスクッキング

「ブッシュドノエル」という横文字のロールケーキのお菓子を作りました。生クリームを塗ったり、フルーツをトッピングしたりして作ります。皆さんクリスマスの仮装をしてお洒落に作っていただきました^^



2月の予定

1日(水) 2日(木) 4日(土)	カラフルタイム(選択性脳活性プログラム)
3日(金)	節分会
6日(月) 7日(火) 8日(水)	坐論倍ドライブ
10日(金)	園児マラソン大会見学
11日(土)	2号館交流会
14日(火)	那珂の郷交流会
15日(水) 16日(木)	しまむらショッピング
20日(月)	ボランティアさん来訪
21日(火)	避難訓練(火災)
24日(金)	音楽療法
25日(土)	グループホーム交流会



※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「冬の肌トラブル～乾燥肌」

冬になると空気も乾燥し、体の一番外側で頑張っている皮膚も水分を奪われてカサカサ肌になってしまいます。乾燥してカサついた肌にはまず、保湿剤を用いてうるおいを与えることが大切です。保湿剤にはたくさんの種類がありどれを選ぶか迷ってしまいますが、どの種類にも肌のうるおいを維持する成分が入っています。毎日、こまめに塗ることで効果も得られるため、使い心地の気に入ったものを選ぶと良いでしょう。それでもカサカサ肌で痒みがあって、掻き傷や肌がただれてしまっているような場合は細菌が繁殖する恐れがあるため、皮膚科を受診し、適切な治療を受けることが大切です。顔や胸、肩周辺などは比較的皮脂が多く分泌されていますが、すねや背中などは乾燥しやすい部位です。体を洗う時にゴシゴシ強くこすって皮膚の脂分を全部流さないよう注意しましょう。エアコンを使用する際には、直接体に温風が当たらないようにする、加湿器を用いるなどの工夫が必要です。保湿剤で肌に補給したうるおいを、洗すぎやエアコンの温風といった外からの刺激で失わないようにしましょう。健康的な皮膚を保つためには、コラーゲンをつくる材料となるタンパク質をはじめ、ビタミン類が役に立ちます。冬でもきちんと水分補給を。水分補給を怠ると肌の乾燥をさらに招くため、温かい飲み物などで水分を摂るように心がけましょう。

