

# わくわくの里だより

## 2016年1月号

小規模多機能型居宅介護  
 わくわくの里  
 瀬谷区橋戸 3-69-2  
 045-300-0606  
 発行責任者 飯塚陵子



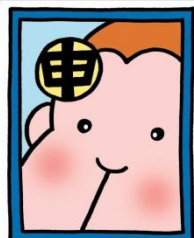
謹賀新年 新春の喜び



新年あけましておめでとうございます。昨年は地域の皆さまに温かく見守っていただきましてありがとうございました。今年もわくわくの里は、地域に密着したサービスを心掛けていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

### 初詣に行ってきました

1月3日に、近所にある左馬神社へ初詣に行ってきました。  
 久しぶりに初詣に行かれた利用者様もおりたいへん喜ばれていました。  
 とても天気が良く暖かな陽ざしの中での参拝となりました。



### ～壁面作り～

- 初日の出と富士山、鶴をちぎり絵で、元旦の文字を習字で、利用者様と一緒に制作しました。
- 職員が作った、きれいな花飾りの付いた色紙に、自分の名前を書いた方や、願い事を書かれた方もいらっしゃいました。
- 皆様が協力してくださりとても素敵な壁面飾りが完成しました。

### 地域交流会の様子

- 12月24日は、年内最後の歌声喫茶を開催しました。
- 皆さんサンタの衣装を身につけて、クリスマスソングをたくさん唄われました。
- 職員からの出し物では、ハンドベルを即興で演奏しました。
- 今年も、地域の皆さまに楽しんでいただける企画を考えていきますので、楽しみにしてくださいね。



### 《今月の健康情報》

#### ～寒い季節の入浴、要注意！！～

寒い季節になると、お風呂で体を温めたいと思うものですね。お風呂に入ることによって、全身の血行が良くなり、筋肉がほぐれ、気持ちもリラックスできます。高齢者の場合、冬場に急増する入浴事故につながる人が多いので注意が必要です。

〈入浴中の急死・急病の主な原因〉  
 心肺停止、脳血管障害(脳出血や脳梗塞など)、溺れるなど。



- 〈入浴事故を減らすための入浴のポイント〉
- 1) 入浴前に脱衣所を暖めて、浴室との温度差を少なくする。
  - 2) 浴槽の水位を浅めにし、半身浴にする。※肩にタオルを掛けたり、浴室は暖かくする。
  - 3) 湯温はぬるめ(39～41度)にし、長湯しない。
  - 4) 浴槽に入る時は、足からゆっくり入る。
  - 5) 飲酒や、食直後の入浴は避ける。
  - 6) 浴槽から出るときは、ゆっくり立ち上がる。
  - 7) 入浴後は水分補給する。
  - 8) 家族と同居していたら、家族が入浴中に声かけをする。



全身が冷える冬だからこそ、安全な入浴で、心も体もぽかぽか温めて、この寒い季節を元気に過ごしましょう。