

わくわくの里だより

2016年2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



向春 梅香る季節



梅のつぼみもようやくほころび、春の気配が感じられる頃となりましたが、春とは名ばかりの厳しい寒さが続いています。2月は一年中で1番寒い月といわれているそうです。まだまだ寒い日が続きますが、体調を崩さないように気をつけましょう。

餅つき体験しました



最近では、杵やうすを使った餅つきをしているところは少ないと思います。みなさん昔を思いだし、「よいしょ！よいしょ！」と一生懸命お餅をつき、大変楽しめました。

しらゆり幼稚園さんの歌コーナー

今月は年少さんが来てくれました。
 曲名は『いちごショートケーキ』
 『しあわせなら手を叩こう』
 可愛い歌声に思わず笑顔になってしまいますね。



～2月の地域交流会～
 2/20(土)14:00～15:30
 訪問マッサージで活躍されている本田先生による『転倒予防体操』です。是非、ご参加ください。

～地域交流会の様子～

“山田 聡子”さんによるミニコンサートが開催されました。ピアノの音色と、透き通るような歌声に皆さん、うっとりされていました。



～節分の日～

鬼の壁面に向かって、勢いよく『鬼は外！福は内！』と大きな声で豆まきをしました。



《今月の健康情報》

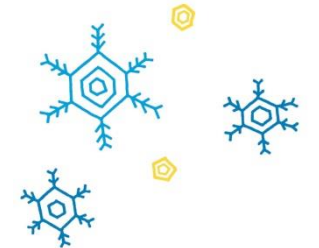
～気を付けよう！高血圧！～



2月に入り、ますます寒さが増してきました。寒くなると、私たちの体は、体温を逃がさないように血圧が上がりやすくなります。血圧が高めの方は、心筋梗塞や脳卒中が起きやすいので、さらに注意が必要です。

こんな時は要注意！

- ・寒い屋外に出たとき
- ・暖かい部屋からトイレや脱衣所など、寒い場所に移動したとき
- ・熱いお風呂に入ったとき
- ・夜間のトイレや、早朝に起きたとき など



高血圧を予防するには？

- ① 薄い味付け、麺類のお汁は残すなど、塩分のとりすぎに注意しましょう。
- ② ときどき体重をチェックし、肥満を防ぎましょう。
- ③ 息抜きと睡眠をしっかりとし、ストレスをためないようにしましょう。
- ④ ウォーキングなど自分に無理のない、適度な運動をしましょう。
- ⑤ たばこや、お酒は控えるようにしましょう。

