デイルーム
はばたき

令和3年2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2月のイベント

16日（火）～22日（月）
大漁ゲーム大会

大漁旗を掲げられるよう
力を合わせて頑張ろう！！

9日(火)
チョコバナナクレープ

気の置けない仲間と
甘ぁ～い一時を

月間創作レク
玄関ディスプレイ

何ができるか
お楽しみ！

●冬脱水● 夏より危険！冬の「かくれ脱水」は心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます！！

1 ノドの渇きを感じなくても、水分をこまめにとる。水分は睡眠中にも失われるので、寝る前や、朝起きた直後にも　水分をとりましょう。

2 暖房は温度を上げすぎない、タイマーを利用する、加湿器を置く、バケツに水をはり、タオルを半分つけておく　洗濯物を室内に洗濯物を干す。

3 なるべく鼻で呼吸する。体から蒸発する水分の3分の2が皮膚から、3分の1が呼吸によるもので、あまり大きな口を開けて呼吸すると、失う水分が多くなると言われています。

【お問い合わせ】
デイルームはばたき　TEL：0480-26-2150　長塩　遠藤