

# デイルーム はばたき

令和4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

17日(木)～23日(水)  
曜日対抗シャトルダーツ

集中集中！頑張って！！  
何個キャッチできるかな？！

3日(木)  
恵方巻作り

今年の恵方は「北北西」  
恵方巻きで厄払いしましょう

創作イベント  
ひな人形作り

手作りのお雛様で  
一緒にお祝いしましょう

●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 口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みましょう。
- 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

