



★雑学★

●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。



マシーン充実

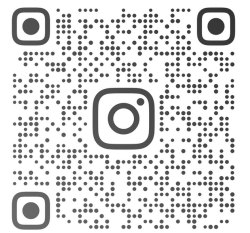


旅館のようお風呂

リラクゼーション
スペース

イベント情報誌

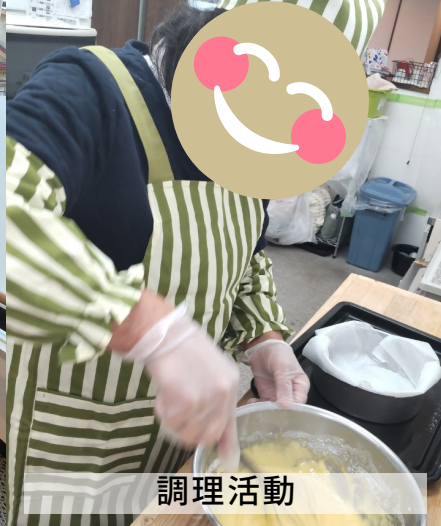
- ・スペシャルランチ：マグロのたたき丼(17日(水)/20日(土))
- ・スペシャルお茶菓子：お汁粉とお漬物(11日(木)/13日(土))
- ・温泉週間：じっこう温泉'(15日(月)～20日(土))
- ・対抗イベント：福笑い大会(14日(木)～20日(水))
- ・外出レク：マサキヤ(9日(火)～25日(月))



MELPHIS_INC



機能訓練



調理活動



Xmas会～職員余興～



手芸活動

手芸活動

先月から作成していた「ショール」がいよいよ完成しました。完成したショールはクリスマス会で職員が着用させていただきました。

調理活動

今月は【極上バターケーキ】を作りました。バターの芳醇な香りがフロア全体を包み、食べる前から幸せな時間を共有させていただきました。

機能訓練

今月は個々のプログラムを見直し、新たに運動の追加や再開を行いました。寒くなり、身体を動かすことが億劫になりやすいので、声掛けをしながら楽しく運動をしています。

クリスマス会

今月は、半期に一度の大型イベント【クリスマス会】に併せ楽しんでいただきました。「ロールサンド」や「ナポリタン」「ミートローフ」など『食べきれないかも』と話される方も、普段とは違うメニュー、雰囲気もしっかり召し上がられていました。来年も多くのイベントを開催いたしますのでご期待を。

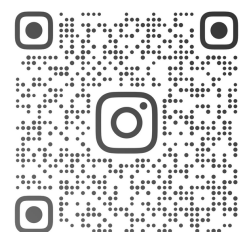
和み堂はばたき activity report



お茶菓子特集



ホームページ



MELPHIS_INC