

こもれび

八千代地域生活支援センターたより
NO.210 2023.12

社会福祉法人 栄寿会
八千代地域生活支援センター
〒276-0045
八千代市大和田 322-18

Tel 047-481-3555 Fax 047-485-3553



冬の備え 来ていますか？

暑く長かった夏が恋しくなるほど、急に季節が進みましたが、体調は崩されていませんか？引き続きコロナやインフルエンザなどの感染症に気をつけたいものです。

さて、今回は『冬の備え』についてです。冬は外出したい気持ちや運動したい気持ちが薄れやすい時期かもしれません。体が縮こまってしまうと、体も痛くなります。トイレに立った時に背伸びをしたり、1時間に1回は、立ち上がって体を伸ばしたりしましょう。

他にも冬は、気を付けることが沢山ありますので、下記にまとめてみました。今年の冬を元気に乗り越えるためにも、参考にしてみてください。

【水分補給は小まめに！】

夏の間は一生懸命に飲んでいましたが、熱中症の危険性がなくなった今、小まめに水分補給をしていますか？人間の体は約60パーセントが水分で出来ています。人間の体の機能は、夏と冬でそんなに大きく変わりません。

また、乾燥すると、ウイルスは活動しやすくなります。鼻やのどの粘膜が潤っていると、体外へのウイルスの排除も効果的です。風邪予防の為に、小まめに水分補給をしておきましょう。



【ヒートショックに注意！】

皆さんは、『ヒートショック』という言葉聞いたことはありますか？急激な気温の変化により、体にかかる現象の事です。急激な血圧の上がり下がりを引き起こします。簡単に予防できるので、出来ることをやってみてください。

① 入浴前に浴室を温める

→湯船のふたを取っておく、シャワーで少し温めておく等。脱衣所を温められる方は、ヒーターを持って行ったり、暖房の風を脱衣所に届くようにドアを開けておいたりしておきましょう。



② 入浴前に水分補給

→水分不足で血液がドロドロだと詰まりやすくなります。入浴前にコップ1杯～2杯ほどの水分を摂るように心がけましょう。

ヒートショックは**トイレでも起きやすい**です。便座を温める又は便座カバーを利用する等して、対策をしておきましょう。また、ヒートショックは年齢を問わず、誰にでも起きやすい現象です。若いから…と油断せず、備えておきましょう。

また、冷え性対策や適度に肩を回す、桶にお湯を張って足湯をする等、快適に、楽しく、この冬を乗り越える準備をしましょう♪

ネットで『冬 注意する事』と調べると、上記以外にもたくさんヒットしますので、参考にしてみてくださいいかがですか？



事業所間で交流しました

11月13日(月)に、鎌ケ谷市役所でKCCを行いました。通常は第2木曜日に少人数で行っていますが、今回は、鎌ケ谷市の事業所『ごぶごぶ』『ぼぼ』の利用者さんも一緒に活動しました。

ひょんなことから企画された今回のKCC。普段の様子とは違った開催となりましたが、皆さんに楽しんでいただけたようでした。

いつも活動している皆さんとチームを組んでゲームを行おうと思っていましたが、人数にバラツキがありましたので、当日にチームを作りました。初めは緊張されていたようでしたが、互いに声を掛け合っている姿が印象的でした。

また次回もやりたい!との声を頂いたので、皆さんとまた企画しようと思います。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました♪



心の健康フェア

11月8日(水)に心の健康フェアに参加してきました。講演会の後、千葉ダルクの皆さんの琉球太鼓を楽しみました。

4月の心の健康フェスティバルに続き2回目の琉球太鼓となった利用者さんもいました。何回見ても楽しい!と、感想を話されていました。

講演会は感染症の歴史を話されていました。内容は少し難しかったのですが、面白い講演会でした。

また、久しぶりに皆さんで外食したり移動したりしたので、その空気も楽しまれていました。感染症が落ち着き、以前の様に所外活動が出来るようになると良いですね。



第187回 利用者懇談会

I 意見箱(利用者の声)⇒今月は特にありませんでした。

II 12月の予定

- 1) 12/4(月) メンタルピアまつり参加の為、午後閉館します
- 2) 12/6(水) 年賀状を作ろう! 10:00~
- 3) 12/9(土) 清掃とおでんの会 10:00~ 会費200円 申込7日まで
利用者懇談会もあります
- 4) 12/11(月) パン作り教室 10:00~ メニューはハンバーガー 材料費はシェア 申込9日まで
- 5) 12/14(木) 清掃とお好み焼きの会 10:00~ 会費200円 申込11日まで
- 6) 12/15(金) 健康さんぽ隊 10:00~ 12時頃まで閉館します
- 7) 12/21(木) 清掃とフライドチキンの会 10:00~ 会費200円 申込18日まで
- 8) 12/23(土) おやつ研究部 13:00~ メニューはショートケーキ 材料費はシェア
- 9) 12/28(木) 清掃とカレーの会 10:00~ 会費200円 申込25日まで
- 10) 12/29(金) 年越しそばの会 10:00~ 会費300円 申込27日まで
15時閉館

※12/30~1/3まで年末年始休みとなります。

