

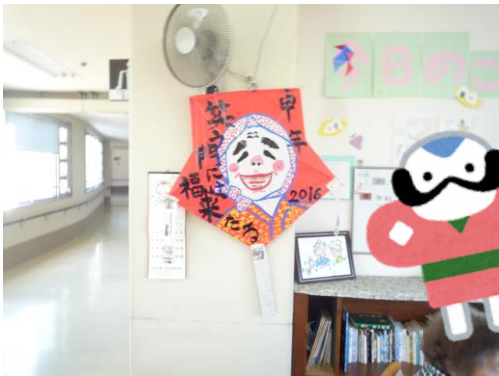
日月けまして
おめでとう
ございます



つるカメ新聞



新年明けましておめでとうございます！今年も皆様のお越しを職員一同お待ちしております♡



ショート送迎職員が手作りました！凧とお面・・・？！夜見ると、ちょっとビックリしますけどね・・・縁起物ですから♪

今月の月レクは鍋パーティでした！私はまたもや食べられませんでした・・・泣



ここ最近寒い日が続いていますね。家は毎日鍋！！
にしたいところですが、子供達からの苦情があるので断念するしかありません・・・
野菜も食べられて、温まるしー調理と片づけが楽！！
ママ！楽ばかりしないで、ちゃんとご飯作ってよ！子供の声が聞こえます・・・

平成 28年1月28日創刊
担当：望月規巳子
責任者：渡邊真奈美

ホームページも
ご覧下さい。
<http://www.shina-i-kai.jp/tenmaso>



まなみ's Room

新年明けましておめでとうございます 今年も宜しく願い致します

今年の冬は暖冬だという事でしたが、新年を迎えてからさすがに寒くなってきましたね。そこで最近テレビでも話題になっているヒートショック現象(急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動して身体への変調をきたす)を予防する入浴法についてご紹介します。

*** 予防法 ***

- ①浴室と脱衣室の温度差をなくす
- ② 2 番目以降に入浴する
(浴室が暖まるので)
- ③かかり湯をしてから浴槽に入る
- ④急に立ち上がらない(休に立ち上がると血圧が急に下がる為)
- ⑤入浴前にコップ 1 杯の水を飲む
- ⑥シャワーの場合は座って浴びる(血圧の変動が少なくなる為)

高齢者や高血圧・糖尿病等の病気のある方はリスクが高くなるそうです。上記予防法もぜひ参考にいただければと思います。

イ ベ シ ト

月レク 2月13日(土)
チョコレートがやってきました！

週レク 2月15日(月)～21日(日)
脳トレ週間
寒さで凍った脳を解凍しましょう！

理美容
2月予定は1/28 現在 未定です
ご希望の方はお問い合わせ下さい

ボランティア随時募集中
連絡お待ちしております
0545-71-4350 望月規巳子まで