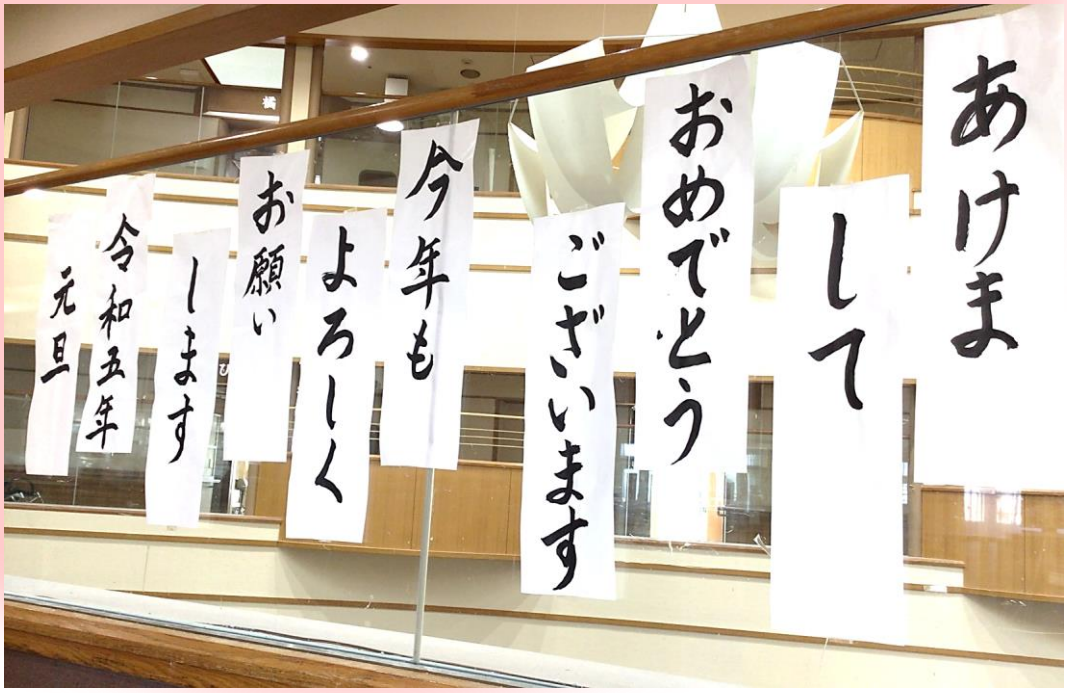
令和５年　　1月15日発行　通巻118号

広報しらさぎ

Shirasagi home news letter

あけましておめでとうございます

しらさぎホームでの年末年始のご様子をお知らせいたします。



特養のご利用者の作品です。

新年の抱負　特　養 ～今年もたくさん　卯れしいことがありますように～

今年の干支、卯（うさぎ）年生まれのご利用者に、新年の抱負をお聞きしました。

関谷様の今年の抱負は
「長生きすること！」
本を読んで過ごされている関谷様。にこやかに話される笑顔がとても素敵です。

「元気でいること！」
「まだまだ頑張るわよ」

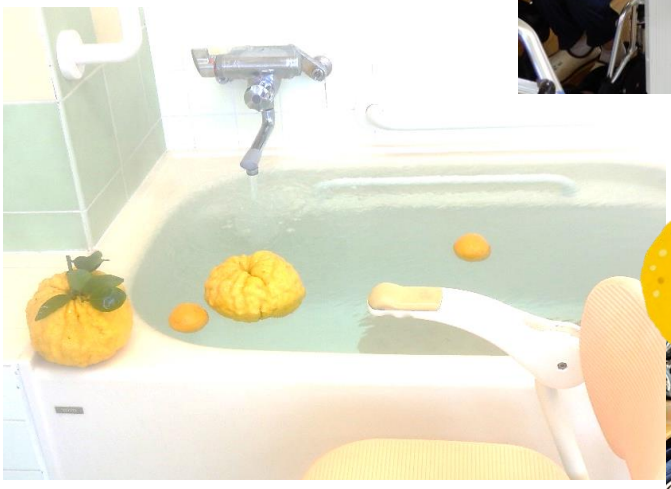
皆さんの今年の抱負をお聞きし、職員も元気になりました！

年末お楽しみ会・ゆず湯　特　養 ～年末のご様子です～

12月25日のクリスマスの日に、年末お楽しみ会を行いました。今年は餅つきです！

職員のデモンストレーションのあと、数名のご利用者が餅をつきました。最後に力士（の着ぐるみを着た職員）が力強く餅を仕上げました。年末の雰囲気を味わって頂けたと思います。

つきあがった餅は丸くかたちづくり、鏡餅として各フロアに飾りました。



冬至のゆず湯は、職員の自宅庭に実った「鬼柚子」入りのゆず湯です。大きさにびっくり！効果がありそうですね。

新年の集い　デイサービス　～お正月の雰囲気を楽しんで～

活動中のお二人に、新年の抱負をお聞きしました。

本間フジ様(年女)

Q1、今年の抱負は？
　→そうね。家族とか皆さん(デイの人たち)と楽しく過ごせればそれで満足です。

Q2、デイサービスで楽しいと思う時は？
　→(神経衰弱のゲーム中に質問)こうやってみんなでトランプをしたりとか体を動かしたりするのが楽しいです。お茶を飲みながら隣の方と世間話をしたりするのもいいですね。

山口アエ子様

Q1、今年の抱負は？
　→特に大きなことはないが長生きできるように頑張ります。

Q2、長生きする為には？
　→早寝早起きと軽い運動。山口家の女はみな長生きなので私も頑張ります。

工作の作品

年末お楽しみ会　デイサービス

餅つき

12月29日に恒例の餅つきを行いました。デイサービスの出席者皆さんが少しづつ交代でつきあげ、良く伸びるお餅に仕上がりました。手際よく丸めて鏡餅に。しらさぎホームにたくさんのお供えが飾られました。

窓越し面会

～ご家族との交流の場～

第８波といわれる新型コロナウイルスの流行下ですが、今年の冬はインフルエンザや感染性胃腸炎も多いそうです。しらさぎホームにおきましても感染予防対策を継続して行っています。面会は「窓越し」とし、ご予約をいただいて実施しています。距離は近いのですが、窓ガラスがあり声が届かないため、専用の電話で通話をしながらの面会です。

家族と対面されると、普段では見られなかった表情が見られたり、声を聴くことができ、職員にとっても貴重な機会となっています。まだまだご不便をおかけする日々が続きますが、少しでもご家族との交流の場を作ることができるよう努めてまいります。今後ともよろしくお願いいたします。

冬の脱水について

～「かくれ脱水」空気も体も乾燥しやすい季節～

夏には「喉が乾く」「汗をかいた」と体から水分が失われることを実感しやすいため、脱水に注意しやすいですが、冬は水分を失っている自覚が少ないですね。

実は空気が乾燥する冬は体の中の水分が不足しやすい環境になっています。体の中の水分は尿や汗だけでなく、乾燥によって皮膚からも蒸発し、失われているのです。また、寒さにより水分摂取を控えている方もいるかもしれません。

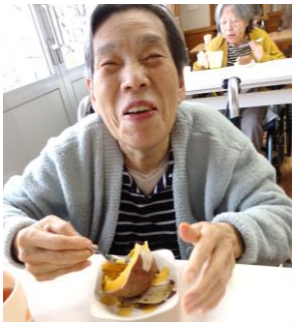
知らず知らずのうちに水分が失われ、摂取量も減ってしまう「かくれ脱水」の状態に陥ることが冬場の脱水の怖さです。「かくれ脱水」を放置すると脱水症になり、重篤な症状が出現する可能性がありますので、注意して生活しましょう。

脱水予防は「こまめな水分補給」と「乾燥対策」が大切です。飲料は１日1.5～2L程度を目安に2～3時間おきにこまめに取る習慣をつけましょう。空気の乾燥は脱水だけではなく、お肌トラブル、インフルエンザなどの感染症にも大敵です。湿度を保つため、加湿器をつける、洗濯物などを室内に干して湿度を上げる、定期的な換気等の対策も心がけましょう。新型コロナやインフルエンザ等の感染症も流行しています。しっかりと予防対策を行い、寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

編集後記

年末年始はイベント続きですが、クリスマスにはケーキ、餅つきの後はお汁粉、おせちと、楽しみなお料理も続きます。焼き芋やソフトクリームといったおやつの会もおこないました。ここ数年、種子島から安納芋を送っていただいていますが、年末の焼き芋も好評でした。２時間以上かけてじっくりと焼いたお芋はしっとりとしてなめらかでした。

今年もおいしいものをたくさん召し上がっていただきたいと思います。



記事・編集担当職員　秋元・沼田・渡辺・太田・福本・相沢・梨本

社会福祉法人　中野区福祉サービス事業団
しらさぎホーム

〒165-0035　中野区白鷺２－５１－５
TEL　03-3336-6511
◇事業団ホームページ
https://www.nakano-fj.jp/
◇メールアドレス
nakano-j@nfsj.jp