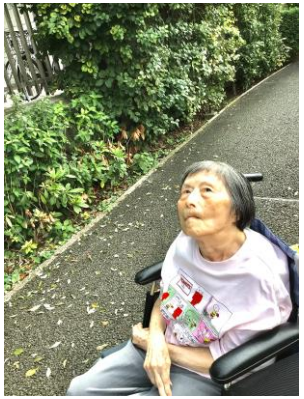
# しらさぎホーム
# 11月号
# デイサービス通信

≪ひまわり≫

「仰いで、仰いで～、
ボールが来たらダメよ～」

11月14日（火）美容ヘアカットを予定しています。
ご希望の方は一週間前までにお申し込み下さい。
コロナ感染状況により中止の場合がございます。

防災訓練に中野区から起震車が到着、消防署の指導の下、
地域の参加者や職員が代わる代わる乗り込みし体験をしました。
近隣のマミーズエンジェル保育園の園児達も参加してくれました。



お天気の良い日に
ホーム近隣に散歩
に出かけ、
＜外気浴＞の
時間を設けていま
す。

## ワンポイント家族介護

### ＜便秘＞

認知症の高齢者は認知機能の低下・運動や水分不足・
食事の変化などが原因で便秘になる事があります。
認知症により、自己管理能力の低下や内服薬の飲み忘れ、
薬の副作用によっても便秘になりやすい傾向にあります。

＜そんな時は＞

食生活や運動などの生活習慣の改善を行う事が重要です
便秘に悩んでいる場合は医師や薬剤師に相談し、適切な
処方や使用方法を確認するようにしましょう。

＜コロナウイルス感染症対策について＞

職員につきましては変わらず、感染症対策として手洗い、
マスクの着用、換気を行い、予防に努めてまいります。
インフルエンザの流行期にも入りました、手洗い・うがいを！

涼しくなっても
こまめな水分補給
で脱水症予防をし
ましょう。

寄付のお願い

消毒等で使用するタオル類が不足しています。
ご自宅で不要になったタオル類がありましたら寄付を
お願い致します。

発行：デイサービスセンター　しらさぎホーム
電話：03－3336－6568