

# デイサービスセンター

## クッキング

～X'masケーキ～



## 慰問の様子



## 制作

～壁画～

【利用時間】  
要支援 / 10:00～15:30  
要介護 / 9:30～16:45  
【利用日】月～土曜日

ご利用希望の方はケアマネージャーもしくは香東園支援センターまで。  
見学も可能です。お気軽にお問い合わせください。

毎年恒例!!くだものをたっぷり使ったXmasケーキです。12月に幼稚園の慰問もあり、みんなの顔もほっこり♡冬の壁画も完成です。

## 軽費老人ホーム

伝授!!

いもほり

紅葉 大窪寺にて

ひょうたんに絵つけ

昔なつかし「わらそうり」

作業後のお茶タイム

外食

ありがたや!ありがたや!

## 医務室だより

❖体が冷えることが万病を發するもととなりえます!  
そこで体温を上げて免疫力を高めましょう。

体温が1℃下がると → 免疫力が30%低下    体温が1℃上がると → 免疫力が5倍から6倍になる!

免疫が低下するとウイルスや細菌に負けて風邪やインフルエンザにかかりやすくなる。

### 体温を上げるためにすること

- ①冷たい食べ物や飲み物避ける
- ②生善・唐辛子・根菜を摂る
- ③腹八分目
- ④カフェイン、甘い物、レトルトを控える
- ⑤着、生足は控える
- ⑥GABAを多く含む食べ物を口にする
- ⑦半身浴やストレッチで血行を良くする
- ⑧足裏とかくらはぎをマッサージする
- ⑨筋トレする
- ⑩質の高い睡眠をとる

## お正月

## 盲養護老人ホーム クリスマス会

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。令和最初のお正月、十二支トップバッターの子年ですね。こちらではおせちやお雑煮を食べ、のんびりと過ごしました。今年も幸多い一年となりますように。



盲の毎年の恒例行事、クリスマス会を行いました。プログラムは、カラオケ大会とお楽しみ抽選会の二部構成。カラオケの歌詞を教え合ったり、手拍子をして会場一体となって盛り上がり。抽選会では悲喜こもごも、皆様の笑顔があふれる、楽しい行事となりました。



## 富士屋さんへ外食に行きました!



さぬき市志度のお寿司屋さん、『富士屋』さんへ外食にお邪魔し、美味しいお寿司を頂きました。敬老の日、お寿司を持参して下さいました事へのお礼の為、毎年の恒例行事です。食事中は美味しさゆえにほとんど喋らずに食べていましたが、食事が終わると、賑やかさを取り戻し、落ち着いた和の空間で談笑されていました。

## 職員紹介



**大西 健**  
利用者の皆様が笑顔になれるような介護を目指し頑張りたいと思います。



**蓮井 愛**  
特養から異動になりました。お役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

## 小さなボランティア プルタブ集め



プルタブ780kgで車いす1台に!

今年集めた101kgのプルタブを香川県視覚障害者福祉センター様へ寄贈しました。

## 特別養護老人ホーム

新年明けましておめでとうございます  
本年もどうぞよろしくお祈り申し上げます

ご家族の方、全員でお正月の記念写真撮影を撮る事が出来ました。楽しいお正月を過ごせました。

今年初めて、書き初めをしました。何枚も書き直して、良い作品が出来ました

みんなで進んだお正月遊び。子供の頃を思い出して大きな声ではしゃいで遊びました。

施設長が利用者様全員にお屠蘇を振る舞ってくれました。今年も一年、元気で過ごせますように...

## 新入職員

## 職員情報



元二 梓  
今後とも、よろしくお願い致します。



藤澤 魅子



塩田 絵美



木下 弘貴



松本 舞  
特養から2名、おむつフィッター3級の資格を取得し、排泄に関する専門知識を身に付けました

※本号への氏名、写真などの個人情報掲載については、ご本人または保証人の了解を得ています。