



結いだより

No.43 2023年1月号



新年のご挨拶を申し上げます。新しい年が、明るい年でありますようにお祈りいたします。今年度も、よろしくお願ひいたします。

今後もコロナウィルス感染対策には万全を期してまいります。ご理解・ご協力いただきますようよろしくお願ひいたします。



12月23日結いのクリスマス会



職員による催し物
で盛り上がりました



サンタさんからプレゼントをもらいました



乾燥する冬は水分補給を心がけて



新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で、日頃からマスクの着用が当たり前になりました。冬は喉の渇きを感じにくいというえ、更にマスクの着用で以前より水分をとらなくなった人も多いのではないのでしょうか。暖房の効いた乾燥した環境では、皮膚や呼吸から水分が蒸発する「不感蒸発」が多くなります。

冬は脱水症を防ぐためには、何よりもまずは水分補給を怠らない事が大切です。暖房の効いた部屋で長時間過ごす時は、喉の渇きを感じる前にこまめに水分を摂りましょう。

日頃から出来る4つの乾燥対策

- ① **こまめに水分をとる** 時間を決めて意識的に水分をとる回数を増やしましょう。
- ② **室内の湿度を保つ** 加湿器や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度を20～60%に保ちましょう。
- ③ **3食しっかり食べる** 食事から水分摂取することも大切です。1日3食の食事をしっかりと取るようにしましょう。
- ④ **手洗い・うがい・マスク着用も引き感染対策にも有効です。**



【全国健康保険協会（健康サポート）から：引用し作成】



福笑い

目隠しをして、眉・目・鼻・頬・口をつけておかめの顔を完成していきます。



クリスマス会の食事



今月の花 葉牡丹



多機能ハウス結いの空き情報

	月	火	水	木	金	土	日
通い	○	○	○	○	○	△	△
訪問	○	○	○	○	○	○	○
宿泊	△	△	△	△	△	△	△

* 急な利用や宿泊など、いつでもご相談下さい。

現在空きがございます

介護の相談や多機能ハウス 結いへご見学など、随時受けつけております。

* お気軽にご相談ください

JA庄内みどり 多機能ハウス 結い

〒999-8437

遊佐町藤崎字千代ノ藤11-9

電話：43-1587 FAX：43-1588