



結いだより

No.54 2023年12月号

～庄内みどりのホームページでも活動を報告しています～

今年も残すところあとわずかとなり、寒さが身にしみる季節になりましたね。冬タイヤへの交換は終わりましたでしょうか？まだ積雪はない時期ですが余裕をもって冬本番を迎えられるようにしましょう。

季節的にインフルエンザや感染性胃腸炎等が流行する時期となっています。結いでも手洗いうがいや換気をしっかり行い、感染予防に努めていきます。皆様も体調には十分お気をつけ下さい。



レクレーション・行事

柿の渋抜き 干し柿作り



お菓子作り



クリスマス装飾



結いの食事



今月の食前酢

「ラ・フランス」 「いんご」



ヒートショックの対策について

この時期「ヒートショック」という言葉を耳にする事があるかと思いますが。ヒートショックとは、急激な温度変化により起こる血圧の大きな変動の事です。温かい場所から寒い場所に移動した時など、温度差で血管が収縮(または拡張)して血圧が上下することで、体に様々な悪影響を及ぼします。ヒートショックが起きやすいのは冬場の「トイレ」「洗面所」「浴室」等の温度差がある場所ですが、環境を見直すことで予防する事も出来ます。

- ・脱衣場やトイレ等冷え込みやすい場所を暖房器具で温めておく。
- ・食事直後(1時間程度)は血圧が下がりやすくなるため入浴は控える。
- ・入浴前後に水分補給をおこなう。...等々

暖房器具を上手に取り入れたり、習慣を見直してヒートショックに気をつけていきましょう。

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