

デイサービスセンター便り

令和5年12月号

寒暖の差が厳しい日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか？

普段のレクリエーション以外にも皆様によって頂いた作品を展示したり、干し柿作りやボランティア訪問がありました。今後も皆様に喜んで頂けるレクや行事を行ってまいります。

活動紹介 ＜作品出品＞



皆様に一生懸命作って頂いた作品を地区センター祭りや福祉フェスティバルに出品しました。

展示した作品を数名のご利用者様と見学に行きました。



＜ボランティア訪問＞



毎月訪問して懐かしの歌をギター演奏で披露して下さるテツ&トマトさんです。

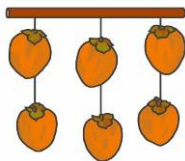


全施設合同で「ふれあいコンサート」の訪問がありました。

＜干し柿作り＞



柿を剥く係、紐を結ぶ係、吊るす係、と皆様役割分担をして頂き、無事に干せました。完成が待ち遠しいですね。



今月のおすすめ 健康情報

○ 秋冬も水分補給を忘れずに

・寒くなるとのどの渇きを感じにくくなるので、「かくれ脱水」に注意しましょう。

● 飲むタイミングを決めてしっかりと水分補給

- ・起床時・食前食後・トイレ後・外出の前後
- ・入浴の前後・こたつに入っている時
- ・就寝前 ※ コップ一杯程度

● 暖房器具を使うと体内の水分を失いやすい

・暖房を使うと空気が乾燥しやすくなります。高い温度で長時間使用すると体内の水分だけでなく、肌の水分が失われます。

おしらせ

☆出張理容トマトが12/11(月)にあります。(カットのみ2,400円、顔そりのみ1,100円です。)希望される方は職員にお申し出下さい。