



中屋敷デイサービス

カレンダー

2月



《カルチャー教室》

(申し込み制・有料)

日	月	火	水	木	金	土		
		1 	2 	3 節分 節分イベント 	4 立春 	5		
6 サンデー スポーツの日 (ポッチャ) 	7	8 	9 	10	11 建国記念日 	12 		
13 音楽の日 (レコードカフェ) 	14 	15 井の日 親子丼 変わり風呂 おやつの日 	16 フラワー アレンジメント 	17 	18 	19 パステル教室 		
20 上映会 お楽しみに♪	21 楽々会	22 	23 天皇誕生日 麺の日 スパゲティ ミートソース 楽々会	24 筆の会	25 手作業の日	26 		
27 ペーパー クイリング 	28 筆の会	<p>～大切なお知らせ～</p> <p>新型コロナウイルスの再拡大により、「まん延防止等重点措置」が適用されました。これに伴い、2/13(月)まで外部講師による各種慰問・教室は中止となりました。なお、今後延長された場合は同様の対応となりますので、ご理解・ご協力のほどお願いいたします。</p>					<p>暖かい部屋 (血圧安定) → 寒い脱衣所 (血管が縮み血圧が上昇) → 熱めのお湯に浸かる (血管が広がり血圧低下)</p>	

小柴先生の
フラワーアレンジメント
月1回(火曜日か水曜日)、季節の花を思い思いに飾って心を癒しましょう。
【参加費】1,000円

加藤先生の
パステル教室
月1回土曜日に。パステルを削った粉を用具や指で擦ったり消したりすると、夢のある絵が描けます。【参加費】200円

川添先生の
ペーパークイリング
月1回日曜日に、紙テープのリボンを専用の道具で巻き、指で形を整え、花や動物、虫、いろいろな作品に変わり楽しめます。
【参加費】400円

※参加希望の方は職員まで!!

《定期的な教室》
(申込み不要・無料)

松田先生の
筆の会
月曜日と木曜日の2回ずつ、月4回。無心になって半紙と向き合うひと時も、リフレッシュ効果があるようです。

松元先生の
虹色音楽会
歌や楽器の音で元気になれる音楽会。笑顔いっぱい声を出して音楽を楽しみましょう

伊藤めぐみ先生の
楽々会
元気いっぱいのめぐみ先生による、若返りプログラムです! 身体と心を大いに動かしましょう♡

※ご自由に参加して下さい!

ナースの保健室

入浴だけじゃない、トイレの時も要注意!! ヒートショックを予防しよう!

ヒートショックは温度の急な変化が体と与えるショックのことです。急激な温度差は、血圧の大きな変動を引き起こし全身の血流量の減少を招きます。その結果、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしてしまう可危険性があるのです。最悪の場合、急死にいたる事態となります。入浴時だけでなくトイレでも起こっています。暖かい場所から寒い場所へ移動したときに身体が小刻みに身震いするのも、実はヒートショックです。ヒートショックは身近な症状であることを知っておきましょう。

予防方法

- ①脱衣所や浴室を暖めておく
- ②肩まで浸からない。胸の下くらいが目安
- ③浴槽からゆっくり立ち上がる
- ④入浴前後に水分補給をする
- ⑤便座カバーをかける
- ⑥トイレへ行くときは1枚上着を羽織る 等等...



※ご自由に参加して下さい!