



明 尽 苑 き き よ う だ よ り



平成25年12月12日発行

早いもので今年もあと1ヶ月。皆様いかがお過ごしでしょうか。明尽苑では11月24日、冬の行事である“餅つき”に地域の方々やご家族様にも参加頂き、12月に入ってから、地域交流スペースに大きなクリスマスツリーを飾り、季節の変化を楽しんでおります。子供の頃は、家にツリーを飾ったり、サンタさんに頼むプレゼントを何にしようかな♪と楽しんでいたクリスマス。皆さんはどんな思い出がありますか？私は父親がサンタさんと知った時はもう……。懐かしい思い出ですね。それはさておき！本年も、明尽苑ショートステイサービスをご利用いただきありがとうございました！来年も、皆様のご利用を明尽苑職員一同心よりお待ちしております！！

12月の予定

理髪・9日(月)、16日(月)、17日(火)、24日(火)

慰問・ウクレレ(20日)

金ヶ作保育園の園児による発表会(24日)

ショートステイ企画・忘年会(22日)

書道教室・11日(水)、25日(水)

平成26年1月の予定

理髪・6日(月)、14日(火)、27日(月)

慰問・招福踊り【笑南会】(9日)

お茶会【楊貴妃】(16日)

アニマルセラピー【ポコちゃんのしっぽ】(17日)

本の読み聞かせ【子供の本ネットワーク】(20日)

ショートステイ企画・初詣(14日)

書道教室・8日(水)、22日(水)

12月のレクリエーション

重さ比べ、ハイ&ロー、坊主めくり、将棋倒し、トランプ、ジェンガ、柔らの体操など、少人数でも楽しめるものをいつもご用意しております。今月は新作も？！

★毎週木曜日は、デイサービスとの合同レクリエーションです！お楽しみに♪

葛西臨海水族園へ 行ってきました！

第71号

駐車場から少し歩きますが、車いすでも問題ありません！



大きな水槽をみんなで覗き込みます！



外で食べると、いつもの食事も倍おいしい！皆、完食です！

冬の「かくれ脱水」にご注意を！

冬は夏のように大量の汗をかかないため、意識的な水分補給が減ってきます。しかし、人の体には、不感蒸泄(ふかんじょうせつ)という呼吸や皮膚から水分が蒸発される機能があり、夏場に比べて20%も増えるそうです。また、冬は気温が下がり乾燥しますが、暖房によってさらに乾燥は進み、外気よりも部屋の中は乾燥しているという結果に。そして、冬場特に心配な感染症。インフルエンザウイルスは、高熱による多量の発汗、ノロウイルスは激しい嘔吐や下痢で脱水状態になります。

《肌の乾燥、口の中の粘り、体がだるい、めまいがする》

これらは、脱水のサインとされています！！

では・・・対策は？

《食べ物から水分と電解質を》

鍋料理は体が温まり、湯気で部屋も加湿できるので一石二鳥！ほうれん草や小松菜、ミカンやリンゴがオススメです！

《部屋の中を加湿しましょう》

加湿器がなくても、部屋に洗濯物を干したり、植物を置くことも効果があります！

《水分補給のポイント》

緑茶やコーヒーは利尿作用があり、甘いココアやジュースは肥満や冷えが心配？一番オススメなのは、白湯やほうじ茶。電子レンジで1分半。熱くも冷たくもない、**温め**が、体に優しい温度です。私は最近、寝る前と朝起きてからコップ1杯(200ml)の白湯を毎日飲んでます。身体も温まり、便通も改善傾向で、オススメですよ♪

