



寒さもようやく和らぎ、穏やかな日差しを感じる過ごしやすい時期になりました。
 2020年より流行しているコロナウイルスですが、まだまだ油断の出来ない状況が続いております。
 感染対策をしっかりと、一日でも早くコロナウイルスの終息を願い、皆様の益々のご健勝とご多幸
 を衷心より祈念いたします。

○これからの季節になりやすい病気

☆脱水症

脱水症とは体内の水分が不足した状態に陥る病気のことです。
 全体重の2%ほどの水分が失われた場合、喉の渇きを自覚するようになります。
 さらに5%にまで及ぶと頭痛や嘔気が見られます。

脱水症の予防には適度の水分補給が大事です。運動時・入浴の前後・睡眠の前後などは意識的に
 水分を摂取しましょう。



【かくれ脱水】チェック法

- ☀ 手の甲をつまみ上げ盛り上がった皮膚がすぐに元に戻らない
- ☀ 爪を押したあと、色が白からピンクに戻るまで3秒以上かかる
- ☀ 尿の回数がいつもより減っている、又は尿の色が濃くなっている



☆熱中症

熱中症とは高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が
 壊れるなどして発生する障害のことです。熱中症は炎天下での運動などで発症しやすいですが、
 熱帯夜にエアコンを使用せずに寝ているうちに発症することもあります。

熱中症の予防には部屋の室温をこまめに確認しながら、扇風機やエアコンで湿度を調節する
 ことが大切です。こまめに水分や塩分を補給することも重要です。



この二つの病気に共通して大事なことは水分補給です。
 こまめに水分補給をして、暑い夏を乗りきりましょう。



100歳になりました！
まだまだ元気です！



長寿のお祝いと歌を歌い、
みなさんに楽しんでいただきました。



健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお祝い
申し上げます！これからも笑顔で毎日を過
していきましょう☆

運動会



赤組・白組にわかれ
玉入れやパン食い競争、
大玉運びをしました。

よっしゃ、いくでー！

どっちが多くの玉を
入れられたかな？



ほらほら頑張って～！

このパン美味しそうね～！

頑張ってるところ、
撮って撮って～！

芋掘り



ハイ、チーズ🍷

とっても大きいわ～
お芋ケーキにしたら
とっても美味しそう！

ここに大きいお芋が
ありそうね、...



葉書作り



ここに絵の具を塗って
ペタペタ押しましょう。

お芋のハンコで
可愛く出来上がり♪

クリスマス会



キレイな音色で
心が穏やかになるわね

みんなで作ったツリー完成！！

お正月

お抹茶

琴演奏



お抹茶をたてるのは1年ぶりだわー



獅子舞だあ〜！！
頭噛んでもらおう♪

節分



鬼は外！！福は内！！

鬼だあ〜。あっちいけ！！

ひな祭り



おひな様可愛い♪



★利用者様の健康に気を付けながら、毎日楽しんで頂けるよう、レクリエーションを開催しております。
ご家族様のご理解とご協力を今後とも宜しくお願い致します。