

12月 きぼう No.57



今年もあっという間の一年でしたね。この時期になると、まるで時計の進みが早まっているように感じる程です。残り少なくなった平成30年ですが、変わらぬ笑顔で元気に過ごしましょう！

～ご家族の皆様へ～

下記の内容で行事・レクリエーションを予定しています。ご都合がよろしければ、是非、見学にお越しください。



12月のテーマ *いよいよ年末！体調に気を付けて過ごしましょう*

日	月	火	水	木	金	土
						1 認知症予防 体操と脳トレ
2 休み	3 認知症予防 体操と脳トレ	4 かるた	5 かるた	6 かるた	7 カラオケ	8 カラオケ
9 休み	10 カラオケ	11 カラオケ	12 カラオケ	13 カラオケ	14 カラオケ	15 カラオケ
16 休み	17 かるた クリスマス会	18 カラオケ	19 カラオケ	20 カラオケ	21 認知症予防 体操と脳トレ	22 認知症予防 体操と脳トレ
23/30 休み	24 喫茶レク	25 認知症予防 体操と脳トレ	26 回想法 お茶会	27 カラオケ	28 カラオケ	29 カラオケ

※12/24(月)振替休日は「営業」致します。
※12/30(日)から1/3(木)までの5日間は年末年始で「休業」致します。

冬に必須！

温度差による事故 「ヒートショック」を防ぎましょう!!

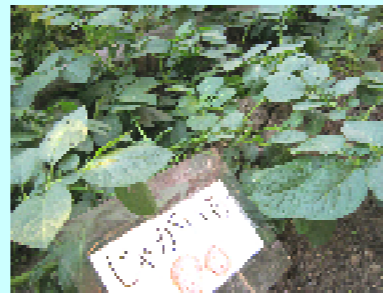
お風呂の出入りや深夜・早朝の布団の出入り、部屋の出入りのときは、温度差によってヒートショックが起こりやすくなります。次のような温度差を減らす対策をして、ヒートショックを防ぎましょう。

- ①浴室・移動先の部屋を暖めておく
- ②1枚多く上着を着たり、靴下を履いてから部屋を出る
- ③外出時は、移動前に玄関に外気を入れるなどして、急激な温度変化を防ぐ



<絆ファーム>

ブロッコリー大きくなりました！



葉が茂ってきました
土の中に期待!!!

11月にリハビリを兼ねた 運動会を開催しました!!

表彰式。
よく頑張られました!!!

もう少しでパンが
とれそうです!!

低温やけどに注意しましょう!!

長時間同じ場所を温めないようにしましょう

使い捨てカイロを腰に長時間貼り付けていると、肌が赤くなり、低温やけどになることがあります。使い捨てカイロを使っているときは、1時間に1回、肌が赤くなっていないか確認しましょう。また、暖房器具の前に1時間以上座らないようにしましょう。

寝るときも、使い捨てカイロを貼ったまま寝ないようにしましょう。



《今月の歌》

・この世の花 ・赤鼻のトナカイ ・銀色の道