

すまいる

vol.76 12月

芋煮会



11月の行事として芋煮会やミニ運動会を行いました。芋煮会では、山形風と仙台風の芋煮を利用者様と一緒に作り、皆さんおかわりをして召し上がってございました(^_^)午後からは白組と紅組に分かれ運動会を行い、いっぱい笑った行事となりました。今年も一年清稔の庵をご利用頂き、ありがとうございました。また来年も宜しくお願い致します。良いお年をお迎えください！

良いお年をお迎え下さい



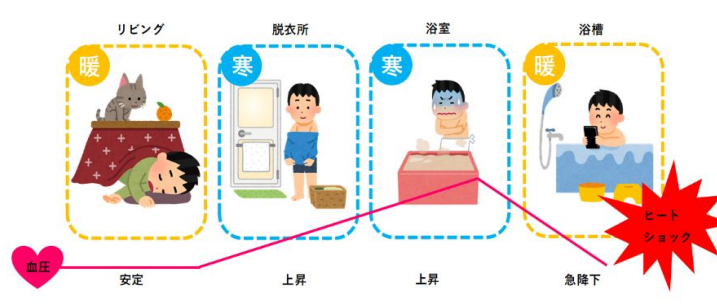
冬場に多発！ 温度差で起こる ヒートショック

寒い季節になり、一日の終わりのお風呂がリラックスタイムとなっている人も多いはず。ところが、そんな癒しの時間が一歩間違えると、命の危険に。温度差による血圧変動で起こるヒートショック対策を、安全にお風呂を楽しんでください。

ヒートショックを防ぐ8つのポイント

- 1 こんなどき、入浴は控えよう。
- 2 温度と時間の目安を知ろう。
- 3 脱衣所や浴室を暖かくしよう。
- 4 入浴前後の水分補給を忘れずに。
- 5 入浴前は、家族に声をかけよう。
- 6 かけ湯をしよう。
- 7 浴槽からゆっくりと出よう。
- 8 転倒に注意しよう。

正しい入浴方法を身に付けて、お風呂を楽しもうね！



今月の行事予定は、クリスマス会・忘年会を予定しております。