



通所リハだより 2月号

☆今月の予定を紹介します。



生け花クラブ 20日(木)
誕生会 2月上旬予定

お知らせ

2月の誕生会では、通所カルタ大会を開催する予定です。その様子は、お便りに掲載する予定です。皆さんお楽しみに！！

油断大敵！乾燥トラブルにはご注意を！！

外の空気が乾燥すると、肌と同様にのどの粘膜も乾燥しがちになります。のどの粘膜が乾くと体の免疫力が落ちて現在流行中の風邪やインフルエンザ、ノロウイルスのウイルスに感染しやすくなり、美容面だけでなく健康面でもトラブルが起きやすくなります。そこで、健康を維持するための感染予防対策をご紹介します。

☆感染を予防するためには・・・

- ①まずはうがいと手洗いをしっかり行いましょう。
- ②室内の適度な加湿や換気に努めましょう。
- ③規則正しい生活を送り、体を十分に休めましょう。
- ④バランスのとれた食事と適切な水分補給に気をつけましょう。
- ⑤外出時は出来るだけ、人ごみを避けましょう。

また、外出する際はマスクを着用する習慣をつけましょう。

*夜、寝ている間も水分は逃げていきます。枕元にペットボトルなどを置き、のどが痛くて目が覚めた時にすぐに水分補給できるようにするのもオススメです！！



～1月誕生会より～

新春かくし芸大会開催！！

1月28日(火)に誕生会が開催され、職員による新春かくし芸大会が開催されました。今回は、テレビでも有名ないっこく堂が行う芸・・・そう、ズバリ腹話術です！！職員同士の息もぴったりで、コミカルな演技が笑いの渦を巻き起こしました。利用者の方々にも大好評な様子でした。そして・・・最後には利用者の皆さんと一緒に北島三郎の『まつり』を歌いました。大盛り上がりの誕生会は大成功に幕を閉じました。



今年もふるまいます！！



★行事食～きりたんぽ鍋★

カレンダーもとうとう2月に突入しました。まだまだ寒さが厳しい日が続きます。そんな寒さも吹き飛ばし、心も体も温まるおいしい食べ物といえば・・・誰もが大好きな『鍋』！！

通所でも、利用者の皆さんに季節の味を楽しんで頂くためにきりたんぽ鍋をお昼の時間にご提供します！！予定日は、2月1日、3日、7日、12日、13日、16日、18日です。皆さん、お楽しみに！！

介護老人保健施設 りんごの里 福寿園
通所リハビリテーション

〒019-0703

秋田県横手市増田町吉野字梨木塚100-

☎0182-45-3131

