

デイサービス ひじりだより

秋 冬
第 11 号

麻績村社会福祉協議会
デイサービスセンターひじり
電話 0263-87-2157

令和7年12月1日発行

冬を心地よく過ごすために

冬になると、お部屋の空気はゆっくりと乾燥していきます。「のどがイガイガする」、「肌がかさつく」、「風邪をひきやすい」など、ちょっとした不調の多くは、乾燥が関係していることが多かったです。

ひじりでは、毎日の水分補給の習慣を大切にしながら、無理なく体を守るお手伝いをしています。



ひじりでの取り組み

- ・午前と午後のお茶の時間
- ・入浴・訓練前後の水分補給
- ・午睡後の水分補給
- ・入浴後の保湿ケア
- ・施設内のこまめな換気



おうちでできるやさしい乾燥対策
に飲む
タイミングです。

→のどが渴く前がちょうど良い
タイミングです。
・暖房の風が直接あたらないようになります。

・電気毛布は寝る前だけ使い、寝る時は電源を切る。

・外から帰ったあとは、うがいでのどをやさしくリセット

入浴後の乾燥ケアについて

冬は、肌の水分が蒸発しやすく、かさつきが出やすい季節です。お湯に浸かったあと、肌の水分はゆっくりと蒸発していきます。そのままにしておくと乾燥が進みやすくなります。入浴後に肌を守る保湿ケアも大切な乾燥対策のひとつです。

必要な方は、使い慣れた保湿剤をご持参ください。



おうちでできるやさしい乾燥対策



地域のボランティアの方と
紙芝居・歌・演奏で交流

お楽しみ会

夏祭り



運動会

行事の様子

★年末年始の営業について★



1月5日（月）	通常営業
12月31日（水）	から
1月4日（日）	まで休業

*デイ利用の調整が必要な場合は、アマネージャーにご相談ください。

日頃、デイサービスでの余暇活動で行っている、利用者の自由句や写仏、塗り絵の作品を展示しました。

麻績村文化祭へ出展



秋おうか おもい出つまる 日記読む

食べること それが一番 健康の源

蒸し暑く 今宵も眠い 眠れない

自由句

利用者さんの自由句
募集中