

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
とが多いです。

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
のサポート
- ・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

- ・お茶や白湯を、少しずつこまめに飲む
- ↓のどが渇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する。

- ・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。



行事の様子

運動会



夏祭り



お楽しみ会

地域のボランティアの方と
紙芝居・歌・演奏で交流



自由句

利用者さんの自由句
募集中

蒸し暑く 今宵も眠い 眠れない

食えること それが一番 健康の源

秋おうか おもい出つまる 日記読む

麻績村文化祭へ出展

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。



☆年末年始の営業について☆

12月30日(火) 通常営業
12月31日(水) から
1月4日(日) まで休業
1月5日(月) 通常営業

*デイ利用の調整が必要な場合は、ケ
アマネージャーにご相談ください。