



洗心園ニュース



まだまだ寒い毎日ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

1月後半はこの冬一番の最強寒波がやってきましたが、温かい施設内では皆さま落ち着いて過ごしておられます。一部予定変更となる行事もありましたが、感染対策を行いながら甘酒会やミニ喫茶など、飲んで食べて楽しんでいただく行事も休まず開催しています。いつもおかわりまでして下さる姿に、こちらが嬉しい気持ちにさせていただいています。

年末年始以降コロナウイルスの拡大やインフルエンザも流行していますが、皆さまはしっかり水分補給をされていますか？汗もかかない寒い季節、風邪予防にはこまめな水分補給も大切です。私たちの体では気道にある線毛と呼ばれるものが、口や鼻から入ってくるウイルスを体の外に押し出してくれています。乾燥しているとうまく働けずそのまま体の中への侵入を許してしまいます。のどが渴いたなど感じる時は、もう体は脱水状態です。水分を摂ってから体が潤うまでにも時間がかかるので、意識的に水分を摂って脱水を予防しましょう。利用者の皆さまにも、食事やおやつでしっかり栄養・水分を摂って、元気に過ごしていただきたいと思ひます。



お正月の様子



甘酒会でポッカポカ



ミニ喫茶



【2の特養の行事予定】

- 3日 体重測定
- 15日 誕生会・買物
- 22日 ミニ喫茶

※行事は中止・変更になる場合があります。