

曜日	月	火	水	木	金	土	日
空き 情報	△	△	◎	△	○	○	お休み

施設紹介

デイサービスと言えば、お風呂?!
ご家族の皆さんにも、なかなか目にして
いただく機会が少ないのが、お風呂では
ないでしょうか?今回はデイサービスの
お風呂について、ご紹介しますね。



↑シャンプー、リンス、石鹸、タオル、
バスタオルは備え付けていますので、ご持
参は着替えのみで来所していただけます。
季節の飾り付けをしたり、楽しんでお風呂
に入れるような雰囲気作りをしています。
演歌を口ずさみながら、お風呂に入られる
方もおられます。もちろん、職員が必要な
お手伝いもさせていただきます。



↑浴室です。座位が取れば、車いすの
方も入っていただけるリフターも設置し
ています。馴染みある場所で、出来るだけ、
長くお風呂に入っていただけるように、ご
自宅で生活されている方、ご家族の皆さん
のお手伝いが少しでも出来るように、との
想いからです。
皆さんに気持ち良く入っていただけるお
風呂を目指しています。ご要望等あれば、
職員までお願いします!

食べて、歌った年末と うれし懐かし成田山!

皆さん、こんにちは!新年第1回目の通信です!!
今年はずいぶん暖かい新年となりましたね!
デイサービスでは年末にご家族参加の年忘れ会、紅白歌合戦、1月の第1週に成田
山への初詣など、盛り沢山の年末年始となりました☆
今年も元気に皆さんに笑顔で元気に過ごしていただけるよう、努めていきたいと思
いますので、よろしくお祈りします!!

年忘れ会～寄せ鍋～



皆、揃っていただきま～す!!



この日がお誕生日でした♪
お祝い、喜んで下さって、良かったです。



仲よし二人組で。
「はい、チーズ!!」



ご夫婦でも…
仲よしでうらやましいです♪



雑炊待ちのひと時です。
「あったまるなあ～」と皆さん。



出汁が美味しいわ!



年忘れ 紅白歌合戦!

きれいな声のお2人で
デュエットです♪



18番のさざんかの宿!
お上手です♪



ばんざーい!
紅組の勝ちー!!



祝100歳!



成田山への初詣

気候も良くて最高!



後ろにいるのは…?



この1年も元気で
過ごせますよう…



帰りに皆で
「はい、チーズ!」



どれどれ、
今年の運勢は…

*** 健康マメ知識 ***

冬になると「体が痒くて、つい搔いてしまう…」そんな声をお風呂の時によく聞きます。そんな方の体には搔き傷が…。テイで冬になると、毎年のように耳にするお話です。そこで、今回は「**スキンケア**」についてです。

高齢になると、人の皮膚は薄くなり、弾力性が低下し、乾燥傾向になります。皮膚がこのように変化すると、傷つきやすく、傷が出来ても、治りにくいと言う悪循環に陥りやすくなります。ここで大切になってくるのが**スキンケア**で、中でも**保湿が重要なポイント**となります。では、保湿って、どうすれば良いのでしょうか？

1：かゆみが出たら、まず保湿！

先ほど書いたように、皮膚は高齢になると乾燥傾向になります。そして、冬の乾燥した空気により、より乾燥します。冬の体のかゆみは**乾燥から**起こる場合がほとんどです。痒みを感じたら、まずは保湿しましょう。また体の搔き傷は治るまでは**クリーム類は塗らない**ようにして下さいね。



2：保湿は入浴直後、5分以内に！

皮膚は入浴直後から、どんどん水分が蒸発しています。タオルでさっと体の水分を拭いたら、すぐに保湿性の高い乳液・クリームタイプのものを塗るようにしましょう。

3：ローションより乳液・クリームタイプを！！

女性ならイメージしやすいと思いますが、化粧水、乳液、クリームの目的、塗る順番ってご存知ですか？①化粧水は皮膚が失った水分を補う、②乳液は水分と共に油分も補う、③クリームは肌に補った水分が逃げないように蓋をするという役割があります。これに則り、考えると肌に水分を補いつつ、油分で蓋をしてくれる**乳液・クリームタイプ**の物が**お勧め**です。また、**乾燥がひどい時には皮膚科で薬を処方してもらうのも大切です。**

いかがでしたか？

体が痒くなる→搔き傷が出来ると→皮膚が傷つき、余計に痒くて搔いてしまう…この悪循環をまずは保湿で絶つ事が出来るとしたら、やってみようと思いませんか？
少しの事ですが、痒みが続くのは、想像以上に不快な状態です。
痒みのない普段から保湿を心がけていると、症状が出ても軽くて済むので**お勧め**です。



月	火	水	木	金	土
1 ご飯 赤魚の煮付け 蓮根と豚の金平 キャベツの胡麻和え 麩のかきたま汁	2 ご飯 豚のピリ辛炒め 温奴 ほうれん草の真砂和え 白菜の味噌汁	3 巻き寿司 小鯛の山椒煮 菜の花の和え物 なめこの赤だし	4 ご飯 特製中華風ハンバーグ 小松菜と油揚げの煮浸し ポテトサラダ 麩の味噌汁	5 チリメン山椒ご飯 あんかけうどん またはそば 南瓜の含め煮 胡瓜とささみのごま酢	6 ご飯 肉じゃが 手作り胡麻豆腐 白なの山葵和え かきたま汁
8 ご飯 豚の和風炒め 絹揚げの煮物 キャベツのサラダ 大根の味噌汁	9 カレーライス 漬物(福神・らっきよ) カリフラワーとレタスのサラダ ヨーグルトの ブルーベリーソース	10 ご飯 鯖の塩焼き 蓮根の煮物 スパサラダ 油揚げの味噌汁	11 ご飯 おでんバイキング 胡瓜の甘酢和え	12 ご飯 鶏のトマト煮込み 金平牛蒡 もやしの生姜和え さつまいもの味噌汁	13 散らし寿司 青梗菜の煮浸し 巻き麩の味噌汁 フルーツ(白桃・黄桃缶)
15 おにぎり 桜えびかき揚げ蕎麦 煮物 うまい菜の錦糸和え	16 ご飯 秋刀魚の有馬煮 もやしのナムル 豆腐の味噌汁 フルーツカクテル	17 ご飯 鶏の唐揚げ 蓮根とチリメンの炒り煮 菜の花の辛子和え 里芋の味噌汁	18 ねぎとろ丼 根菜煮 白菜の和え物 うまい菜の味噌汁	19 ご飯 干草蒸し キャベツサラダ けんちん汁(新潟郷土料理) バナナ・マンゴー	20 ご飯 豚のオイスター炒め 湯葉ひろすの煮物 三色生酢 じゃが芋の味噌汁
22 ご飯 特製肉団子の ホワイトシチュー レタスのサラダ 野沢菜漬け・オレンジ	23 ご飯 メルレーサの唐揚げ 塩だしとろみ炒め 菜の花の山葵和え 素麺の味噌汁	24 ご飯 寄せ鍋 金平牛蒡 フルーツカクテル	25 ご飯 豚大根 豆腐の真砂あん 小松菜の胡麻和え もやしの味噌汁	26 駅弁シリーズ 「鳥取駅」	27 しば漬けおにぎり 味噌煮込みうどん 大根と若布のサラダ 黄桃・洋ナシ缶
29 牛丼 胡瓜とカニの甘酢 えきの味噌汁 杏仁豆腐					