

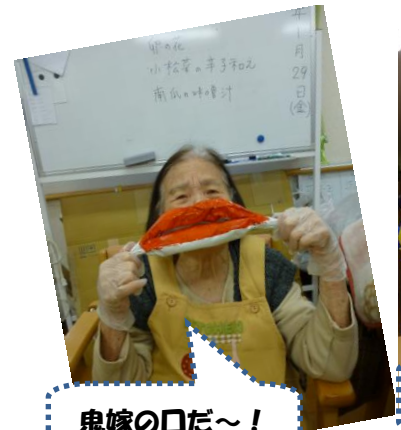


発行：グリーンヒル淳風デイサービス  
住所：寝屋川市太秦高塚町9-1  
Tel:072-820-1551 Fax:072-820-0556  
事業所番号：2770303531

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

## 鬼嫁夫婦を作って大笑い！ 賑やかだった節分の日の豆まき♪

まだまだ寒さが続くこの頃ですが、皆さんいかがお過ごしですか？  
デイサービスでは今年は段ボールから鬼嫁夫婦を作りました。  
出来上がりは写真をご覧ください！目に入るだけで、つい笑ってしまう  
鬼嫁夫婦の出来栄に、大満足の節分でした。  
もうすぐひな祭りですが、今も新作を続々制作中です！  
新作は次回以降でご紹介していきますね、お楽しみに♪



鬼嫁の口だ～！



ええ体しとるな♪



よう出来てるね。



鬼嫁と尻に敷かれる赤鬼。  
段ボールを駆使して立派な鬼が  
出来上がりました！



力作が出来ました。  
皆で「はい、チーズ！！」



ケアハウス事務所に鬼が来た！  
鬼は～外！！



デイサービスにも鬼が来た～！  
やられる～…?!



鬼をやっつけろ～！  
パンツの中に豆をどうぞ♪



「参りました～…」



最後は仲良く  
「はい、千～ス♪」



こちらも仲良く  
「はい、千～ス♪」



鬼嫁達とも「はい、千～ス♪」  
今年は特に賑やかな  
節分になりました。



鬼退治ゲームも  
楽しみました♪



私に勝ると  
思ってるの？  
(↑どや顔だそうです)



春に向けて  
新作続々  
製作中！

### \* 施設紹介 \*

お家で家族の声、テレビの音を聞きながら  
ウトウト…そんな事ありませんか？  
人が心地よく感じる距離感がテイルーム  
には用意されているんですよ。  
今回はテイルームについてです。



↑これがテイルームです。奥にはベッド、  
ソファで休息を取っていただける場所を備  
えています。食事、体操、ゲーム、作業と、  
このお部屋で過ごしていただけます。



↑ソファからみた景色です。テレビを見なが  
らも、皆さんの声も聞こえてきます。1人だ  
けど、1人じゃない距離感。誰かが話せば誰  
かが返してくれる、そんな良い距離感です。



↑「広いけど、誰とも話さない。話したい  
のに話せない…」そんな思いはさせません。  
テーブルは2つなので、お互いが何をしてい  
るのか、何を話しているのか、自然と目に  
つき、会話があらこちらで生まれます。

テイルームは1日を心地よく過ごしてい  
ただける場所として考えています。ご要望等あ  
れば、職員まで一言お願いしますね。

## \* 健康マメ知識 \*

「トイレが近くなるからお茶はもういらんわ～」よく聞かれる声です。脱水と言えば、夏によく聞かれる言葉ですが、冬にも起こるんですよ。今回は**かくれ脱水**についてです。

体から**水分と電解質が不足するのが脱水**です。脱水が進行して様々な症状が出てきてしまうのが脱水症です。脱水症の具体的な症状が現れる前段階が「**かくれ脱水**」と言われます。**かくれ脱水の状態でははっきりとした症状がなく、体が普段の状態に近い為に気付かずにほっておく人が多いのです。**

### 脱水が起こる外的要因

湿度が下がると体から水分が失われます。体にとって快適な湿度は**50~60%**ですが、冬は**50%以下**になることが少なくありません。暖房器具の影響もあり、冬の室内は屋外よりも**10~20%**も湿度が低下する傾向があります。湿度が下がると皮膚、粘膜、呼吸のいずれからも失われる水分が増えるのです。**(インフルエンザなどのウイルスは50~60%の湿度で働きが鈍るそうです。やはり加湿は大事ですね。)**

### 脱水が起こる内的要因

人は皮膚、粘膜、呼吸など、意識しない内に体から水分が失われています。汗をかかない冬には**知らない間に体から水分を失っている**ので、水分を摂ろうとする意識が低下しがちです。また、体を冷やしたくないと考え、飲み物を控える事も加わってしまいます。これらの要因が重なって脱水状態に陥りやすくなるのです。

### 脱水による危険な病気

夏の脱水症の代表的な合併症が熱中症です。体温が下がらなくなり、全身の臓器にダメージが及びます。それに対して、冬のかくれ脱水は水分が体から**じわじわと水分が失われる事で血液がドロドロの状態**になります。その状態が続くことが手早い、生じる代表的な合併症が**脳梗塞、心筋梗塞、肺梗塞**です。

### 脱水を防ぐために必要なこと2つ

- ・ **部屋を加湿する**：加湿器を使うのが分かりやすいですが、洗濯物を部屋に干すだけでも加湿は出来ます。
- ・ **水分を摂る**：のどが渇いていないつもりでも、体の乾燥は進んでいます。こまめに水分を摂るようにしましょう。冷えが気になる方は**温かい水分を摂りましょう**。水分は食べ物にも含まれています。**しっかりと食事を摂ることは水分を摂ることに繋がります**。また、**温かい汁物は塩分(電解質)も水分と同時に補う事が出来、体も温めるのでお勧めです**。

春までもう少し、水分を摂り、脱水を防ぎましょう!!

3月	月	火	水	木	金	土
親子井 ミニ海老子り 胡瓜の甘酢和え キャベツの味噌汁	1 ご飯 鱈の照り焼き 里芋田楽 サラダ 素麺の清汁	2 ご飯 特製ミートローフ風 大根と油揚げの煮物 キャベツの和え物 玉葱と若布の味噌汁	3 菱形寿司 土佐煮 蛤の吸い物 イチゴ	4 おにぎり とろろそば 利休煮 みかん缶	5 ご飯 油淋鶏 高野サイコロ煮 白菜の和え物 おつゆ麩の味噌汁	6 おにぎり とろろそば 利休煮 みかん缶
7 ご飯 鱈の焼き浸し 南瓜の含め煮 たたき牛蒡 ほうれん草の味噌汁	8 ご飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 煮物 胡瓜の土佐酢 スープ仕立て	9 ハヤシライス 福神漬け 野菜サラダ フルーツカクテル	10 ご飯 鱈西京焼き 樺尾煮 おくずかけ (宮城郷土料理) 春キャベツの浅漬け風	11 ご飯 筑前煮 手作り胡麻豆腐 酢味噌和え かきたま汁	12 菜飯おにぎり きつねうどん さつまいもサラダ 洋ナシ・ミカン缶	13 おにぎり とろろそば 利休煮 みかん缶
14 親子井 ミニ海老子り 胡瓜の甘酢和え キャベツの味噌汁	15 ご飯 おでんバイキング 漬物(高菜漬) キウイ・黄桃缶	16 おにぎり 焼きそば OR おにぎり 煮物 いちご・リンゴ缶(選択)	17 ご飯 肉豆腐 だし巻き 生酢 さつまいもの味噌汁	18 春の散らし寿司 白菜と鶏の煮物 おくらの味噌汁 マンゴ・洋ナシ缶	19 ご飯 鶏のくわ焼き 手作り卵豆腐 春キャベツの胡麻和え 大根・大根葉の味噌汁	20 おにぎり とろろそば 利休煮 みかん缶
21 ご飯 メレルーサのムニエル 白菜と豚の煮物 油揚げの味噌汁 みかん缶	22 ねぎとろ丼 小松菜の和え物 えのきの味噌汁 西洋ナシ缶	23 ご飯 鱈の若狭焼き 煮物 白菜と平天の梅和え 南瓜の味噌汁	24 ご飯 特製肉団子の中華あん 春キャベツの辛子和え 中華スープ キウイ・黄桃缶	25 ご飯 秋刀魚の有馬煮 ひじきの煮物 さつまいもサラダ 白菜の味噌汁	26 カレーライス 福神漬け・らっきよ サラダ ヨーグルトの ブルーベリーソース	27 おにぎり とろろそば 利休煮 みかん缶
28 ご飯 豚のオイスターソース炒め べっこう煮 キャベツの味噌汁 杏仁豆腐	29 しば漬けおにぎり 卵とじうどん OR そば 根菜煮 菜の花の酢味噌和え	30 駅弁シリーズ 「三島駅」	31 ご飯 豚カツ 絹揚げの煮物 うまい菜の味噌汁 りんご煮	32 おにぎり とろろそば 利休煮 みかん缶	33 おにぎり とろろそば 利休煮 みかん缶	34 おにぎり とろろそば 利休煮 みかん缶

3月の献立

