生き活きだより1月号

グループホームこすもす苑

E－mail : ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

クリスマス会　12月24日（水）

こすもす苑で「クリスマス会」を行いました。皆様、サンタの帽子を被り、全員で記念写真を撮りました。職員の手作りクリスマスカードを手渡しすると「かわいいクリスマスカードね」「ありがとう」と笑顔を見せて頂きました。
昼食はオムライスを召し上がられ、楽しいクリスマス会を過ごされた様でした。

「クリスマスカード」

「クリスマスプレゼント贈呈」

「メリークリスマス」

「昼食（オムライス）」

「レクリエーション風景」

ふれあいカフェ大川荘　12/7・12/21

12月は7日と21日に、カフェを開催しました。お菓子作りと工作を実施。「さつま芋マフィン」、「クリスマスツリー」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。

体操実施

さつま芋マフィン

ゲーム

クリスマスツリー

忘年会　12/31（水）

職員と一緒に工作やおやつ作り、花見、運動会等、今年1年間の行事を振り返られ「今年も暑かったね」と思い出しておられました。皆様、来年もよろしくお願いします。

「一年間を通して」

今月のフォト

令和８年　元旦

令和8年1/10～令和8年2/10の行事予定

1月
　1月1日・・・元旦
　1月7日・・・七草粥
　1月11日・・・鏡開き
　1月23日・・・工作
2月
　2月3日・・・豆まき

面会について

4/1より面会の制限を解除しました。一部下記の制限はありますが、よろしくお願いいたします。
①完全予約制
②マスク、手指の消毒
③面会時間は原則は15分
④こすもす苑室内にて面会実施しています。

社会福祉法人　大川鶴唳会
特別養護老人ホーム大川荘
老人デイサービスセンター大川荘
ケアプランサービス大川荘
グループホームこすもす苑
グループホーム第二こすもす
大川南地域包括支援センター
大川市大字大野島８５７番１
TEL 0944-89-2500　/　FAX 0944-89-2501

誕生会　12/17（水）

誕生会を行いました。皆様からも誕生者様にお祝いの言葉を頂き、温かい拍手で誕生会が始まりました。レクでは職員が「皿回し」を行い、とても盛り上がりました。誕生者の方、誕生日おめでとうございます。

「職員による皿回し」

防災訓練　12/25（木）

夜間の想定で防災訓練を行いました。ご利用者様も緊張した様子で訓練に参加されました。職員も避難経路や消火器の手順を再確認し、火災や災害に備えて訓練を行いました。

「皆さん、落ち着いて」

餅つき会　12/26（金）

こすもす苑で「餅つき会」を行いました。皆様、手際が良くつきあがった餅を丸めておられました。「昔は早く起きて餅つきしょったね」と昔を思い出しておられる様子でした。

「手際がいいですね！！」

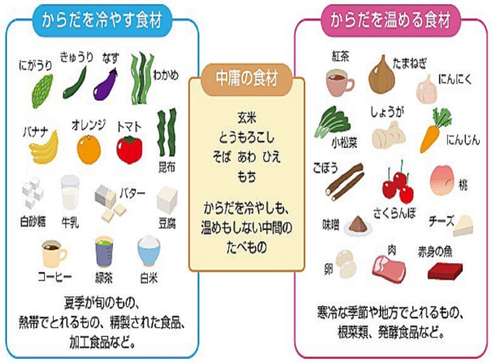
季節の健康情報

1月寒い季節を乗り切る冷え性対策！

寒い季節、手先や足先の冷えが気になりませんか。西洋医学には冷え性という病名はありませんが、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え性対策をしっかり行って、冬を元気に乗り切りましょう。

■冷え性を改善する生活習慣

冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとります。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手にとりいれましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシャモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。



■身体の隅まで血液を届ける生活習慣

身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱い湯は体の表面だけ温まり、内部が十分に温まっていないことが多く、また急激に血圧を上昇させるので、避けましょう。

協会けんぽ「季節の健康情報1月号」より

～ご利用者様、ご家族様へ～
ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力お願い致します。

明けましておめでとうございます。広報の池田です。1月７日は七草の日です。今年1年間、無病息災で過ごせるようにと思いながら食べました。今年も健康に注意しながら頑張ろうと思います。今年もよろしくお願いします。　　担当　池田