

広報誌 「**楽喜** (ラッキー) **デー**」1月新春特大号

# 謹 賀 新 年

新年明けましておめでとうございます。

皆さんいかがお過ごしでしょうか。2019年また新たな年を迎えることができました。

昨年は大規模な自然災害が頻発し、暗い年になりましたが、今年は日本が明るく、また皆さんの笑顔があふれる一年でありますよう、お祈りいたします。

中津デイサービスセンター 管理者 岡田 仁志



新年明けましておめでとうございます。

昨年は自然災害が多く、大変な年となりました。今年は平成が終わり新たな元号となります。気持ちを新たに皆様喜んで頂けるように、さらに努力していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

中津デイサービスセンター 室長 森 真理子



新年あけましておめでとうございます。

皆様、いいお正月をお過ごしでしょうか。年末より厳しい寒さになり体調はいかがでしょう。これからが寒さの本番ですので、気を抜かずしっかりと体調管理をしていきましょう。

本年もスタッフ一同、猪のごとくがむしゃらに前を向いて頑張ります。皆様と共に楽しく過ごし、サポートしてまいります。

皆様が多き一年であるようお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

中津デイサービスセンター スタッフ一同

## 今月の目次

○ 新年挨拶

○ 今月のお誕生日

○ 美味しいお正月

○ インフルエンザシーズン  
到来

○ 西浦先生のリハビリの  
ススメ

○ 今月の予定

○ 12月のレクリエーション  
・クリスマス会  
・フライングストロー!

# 今月のお誕生日

芳本 美鶴 様  
奥原 日出子 様  
小清水 美恵子 様  
市岡 勝彦 様  
永澤 知代 様

お誕生日おめでとうございます。これからもお元気に中津デイサービスセンターにお越し下さいね。

# 美味しいお正月



新年の料理といえば、おせち料理にお雑煮などの定番と、家族や友人と、すき焼きやお鍋を囲んだり、お赤飯にお寿司といつもより豪華なものを食べる機会が多くなりますね。どれもこれも美味しいものばかりですが特に気をつけて欲しいのが「お餅」です。毎年お餅を喉に詰まらせて救急搬送されるニュースが飛び込んできます。幼児〜高齢者まで幅広く起こりえる事故ですので気をつけたいですね。餅を食べ、口の中で飲み込む適温に

なったころが、餅が一番くつきやすい時なんだそうです。飲み込む力は年齢とともに低下します。口に入れるときは少し小さめで、また、飲み込んだ事を自身で確認しながら次の餅を食べる事が大切です。お餅を食べる時は注意深く食べましょう。「大袈裟な!」と思うかも知れませんが、餅が1月に窒息死しています。特に一人で食べて亡くなったケースが少なくありません。出来るだけご家族と一緒に食べる事が大切です。お餅、皆様好きですよ。出来るだけ安全に、そして食べる時は自己責任。細心の注意で、意識を持ちながら、召し上がってくださいね。

# インフルエンザシーズン到来

冬は年末年始とイベントが多くなりますね。つい楽しくて外出が多くなったりする方もいらっしゃるのではないのでしょうか。気になるのは風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどのウイルス感染ですね。ウイルスは目には見えない物なので避けようがないと思ってしまうですが、予防することが可能です。出来る予防はしっかりと実施して寒い冬を乗り越えましょう。

## ① 手洗い

手指は色々な病原体の運び役です。一番多い感染パターンでもあります。ウイルスの付いた手で鼻をかんだり、ドアノブに触れたり色々な個所に付着させてしまいます。面倒くさがらずしっかりと手洗いをしましょう!

## ② 咳エチケット

マスクを使用しましょう。使用の際はあごから鼻までしっかりと覆いましょう。「人へうつさない。人からももらわない。」です。

## ③ ワクチン接種

摂取後2週間〜5ヶ月間有効。感染しにくくなり、感染しても重症化を防ぎます。

## ④ 抵抗力を高める

よい睡眠をとり、きちんと3食バランスの良い食事。体力をつけて免疫力を高めましょう。免疫力が高い人ほど感染しにくくなります。



# 西浦先生のリハビリのススメ

## その② 「ヒートショック」

こんにちは。今月も寒い日が続いていますね。寒い日はあったかいお風呂に浸かって身体を温めたいですよ。今回は寒い日のお風呂で起こりやすいといわれている「ヒートショック」という健康被害についてお話できればと思います。

皆様は「ヒートショック」について聞いたことがありますか? 「ヒートショック」とは急激な温度変化によって血圧が大きく変化し、失神や脳梗塞、心筋梗塞などが引き起こされることを言います。

そこで安全に入浴するための予防対策をご紹介します。急激な血圧変動を避けるため、

① 脱衣所や浴室は暖かく  
② お風呂の温度は低めに設定(38度〜40度程度が良い。)

③ ゆっくりお風呂から出る。  
④ 入浴前に水分摂取をする。

是非気をつけて快適な入浴を行って頂き、疲労を癒して下さいね!



# 今月の予定 お休みは

1日(火)・2日(水)・3日(木)  
元旦・正月休み  
14(月)成人の日  
日曜日は  
6日・13日・20日・27日

営業開始  
4日(金)

今月は実習生の受け入れはありません。

# メリー クリスマス

サンタさん登場～！



プレゼントをどうぞ～

音楽に合わせてプレゼントを

お隣へ♪お隣へ♪

## 12月のレクリエーション①クリスマス会♪

12月17日(月)からの1週間、ちょっと早いクリスマス会週間を開催致しました。今年はサンタさんとトナカイさん、あと黒アフロのサンタさん?!が中津デイサービスセンターまでやって来てくれました。皆様にプレゼントを渡し、更にそのプレゼントを音楽に合わせて皆様とプレゼント交換・・・何が当たりましたでしょうか？更に更にもう1つのプレゼント。Wサンタ、トナカイによるひげダンスを披露させていただきました！『カップでボールキャッチ』『みかんキャッチ』など・・・楽しんで頂けましたら幸いです。年末に向け、風邪も流行ることなく皆様と過ごす事ができたクリスマス週間でした。



Wサンタとトナカイのひげダンスでメリークリスマス!!



ご利用者様もコップでボールキャッチにトライ!



## ②フライングストロー!

フライングストローは、ストローが飛ぶわけではありません。まず袋つきのストローの、袋の先端をきりとります。切り取ったところはストローが出ていますので、そこを口でくわえてもらい、一気に息を吐き出します。すると残っていた袋がピューンと飛んで行きます。これを利用してストローの袋飛ばしゲームを行いました。ルールは簡単! 的の旗を狙って、一番近くに袋を飛ばした方の勝ち! です。なかなか思うように飛ばないストローの袋。よく歓声が上がりました。



よ〜く狙って



えいっ!!



もう少し! ここ↓



### サンタツリー

ご利用者様作品。折り紙で三角のサンタクロース。顔の表情は皆様に描いてもらいました。色々な表情が楽しいですね。

1日体験(送迎・入浴・食事・リハビリ・レク)できます。まずはお気軽にご相談下さい♪  
中津デイサービスセンターご相談窓口  
電話 06-6372-1071  
E-MAIL [t\\_matsumoto1@nakatsu.saiseikai.or.jp](mailto:t_matsumoto1@nakatsu.saiseikai.or.jp)  
生活相談員 松本 隆行