

通い、泊まり、居住

ほっと・ハウス・ 豊玉 便り

Vol.142

2018年 2月号

寒い日が続いている毎日ですが、4年ぶりの大雪、東京も20センチ以上積もりました。24節気の大寒に入り、この時期、脳梗塞、心筋梗塞が最も多いと言われています。私の伯母も母も1月末、脳梗塞で倒れています。年を取ると血管が硬く細くなり、急激に寒くなると、血管が収縮し血流が悪くなり詰まってしまうのです。4年前の大雪の日、訪問介護で利用者さんのところへいき、正午前に入り1時間のケアを終えて外に出ると、驚くほど雪が積もっており、自転車にも乗れず、徒歩で自転車を押しなが



ら、1時間以上かけて家に帰ったのを覚えています。雪国の人は雪に慣れてるそうですが、通勤時に何人も転倒する人もいたり、靴に雪対策物を付けてる人もいたり様々です。寒い時期にする体操も色々考えますが、やはり基本的には、深呼吸を心がけ、頻りに背伸びをしたり、首、肩、股関節を回す、ふくらはぎのマッサージなど体をほぐすことです。皆様もいつもしている体操を思い出しながら運動して下さい。

空き情報

	月	火	水	木	金	土
利用	×	×	△	△	×	△
入浴	×	×	△	△	×	△

2月のデイサービスの予定

- 1 (木) ・ 2 (金) →折り紙教室
- 5 (月) ・ 22 (木) →歌の会
- 17 (土) ・ 28 (水) →書道
- 26 (月) →読み聞かせ



デイサービスのご様子

1月13日お餅つきを行い、前日に杵(きね)、臼(うす)を準備して、当日に備えました。

1回目は、職員が交代で餅をついたり、こねたりと元気つけると利用者様も一緒に「よいしょ」「よいしょ」と大きな掛け声をかけ、更に盛り上がりました。良い具合にこねあがると、次は2回目の利用者様の番です。初めは遠慮がちでしたが次第に慣れてきて、上手に餅をついていました。その後は、楽しみにしていたお餅を胡麻、大根おろし、あんこで召し上がり、喜ばれながら「美味しい」と……。全種類食べた利用者様もいました(笑)
ちなみにお餅は、食べやすい様に小さくしていたので、食べやすかったご様子でした。



餅つき前に入念にストレッチ



皆さん気合が入ってます！



平成30年書き始めです



今年も名人戦が熱い！！

ほっと・ハウス・豊玉デイサービス
〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-8-19
TEL: 03-5946-4310 FAX: 03-5946-4311
HP<http://www.hotSPACE.co.jp> E-mail house@hotSPACE.co.jp