

グリーンルーム 通信

令和5年3月号



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---|--------------------------------|-----------------------------------|---|--|------------------------------------|
| | | | 3/1 体育 かたか・手芸 書道 (自習) | 2 パラティ (テーブル卓球) かたか・手芸 書道 (自習) | 3 算数 ひな祭りコンサート かたか・手芸 書道 (自習) | 4 国語 かたか・手芸 書道 (自習) |
| 5 | 6 国語 理美容 かたか・手芸 書道 (自習) | 7 パラティ 理美容 かたか・手芸 絵手紙 | 8 音楽 季節風呂 かたか・手芸 書道 (自習) | 9 社会 季節風呂 かたか・手芸 絵手紙 | 10 体育 理美容 かたか・手芸 書道 (自習) | 11 算数 理美容 かたか・手芸 書道 (自習) |
| 12 | 13 社会 かたか・手芸 書道 (自習) | 14 体育 かたか・手芸 書道 (自習) | 15 算数 かたか・手芸 書道 (自習) | 16 国語 かたか・手芸 書道 (自習) | 17 音楽 かたか・手芸 書道 (自習) | 18 パラティ かたか・手芸 絵手紙 |
| 19 | 20 音楽 かたか・手芸 書道 (自習) | 21 国語 かたか・手芸 絵手紙 | 22 体育 かたか・手芸 書道 (自習) | 23 算数 かたか・手芸 絵手紙 | 24 パラティ かたか・手芸 書道 (自習) | 25 社会 誕生日会 かたか・手芸 書道 (自習) |
| 26 | 27 パラティ (風船バレー) かたか・手芸 書道 (自習) | 28 音楽 かたか・手芸 書道 (自習) | 29 国語 かたか・手芸 書道 (自習) | 30 体育 かたか・手芸 書道 (自習) | 31 社会 かたか・手芸 書道 (自習) | |

福祉避難所の開設訓練

1月24日BCP(災害時事業継続計画)訓練を実施しました。多くの職員が参加して災害時の避難所としての受け入れ態勢や設備・備品の確認を行いました。また、受付業務からベットの設営、トイレ問題についてなど貴重な対応シュミレーションを体験致しました。更なる体制整備のための課題も得ることができました。





寒～い季節の大根湯



大きな窓の明るいお風呂は湯気がきらきら光って気持ちの良いものです。熱々の大根料理は食べても美味しいですが、大根風呂には温泉にも含まれるという塩化物質や硫酸イオンなども含まれており、古くから保温・新陳代謝の促進、民間療法として冷え性や婦人病治療などに用いられておりました。

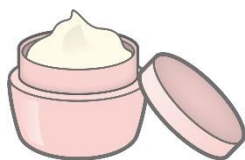


一年で一番湿度が低い今こそ うるおいを増やして元気に過ごしましょう！

乾燥は皮膚トラブルや風邪の原因になるなどいろいろな不調を引き起こします。潤いを保つことはインフルエンザの予防にもなるのでしっかり対策しましょう。

乾燥すると…

肌荒れ



クリームなど塗って肌を保湿しましょう

風邪



外出時はマスクを着用して手洗い・うがいをしましょう

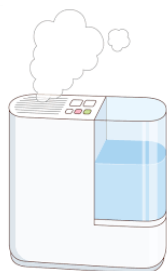
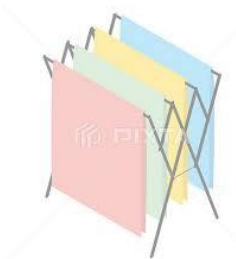
脱水症状



のどの渇きを感じる前にこまめに水分を摂りましょう

乾燥させないちょっとした工夫

部屋の中にタオルを干す
または、加湿器をつける



お風呂のお湯は
40℃以下にする



睡眠と栄養を摂る

