

2017年が始まり早くも1ヶ月が経ちました。

『通い』の場では皆様でカラオケを楽しんだり、体操を行ったりと、口も体も動かして元気を取り込んでいます。

『訪問』では1対1でじっくりと、より具体的なケアを提供できるよう関わらせていただいております。

雪はあまり積もりませんが、寒い日が続いています。インフルエンザも流行していますので、ご自宅でもうがい、手洗いの励行をよろしくお願い致します。

いきいき

NO.7 平成29年2月 だより

あわら複合ケアサービス

TEL 0776-77-2282

あわら市二面2丁目302番地

★初詣★

二面薬師堂に行ってきました



1月の活動風景

★初釜★

自分でたてた美味しいお茶と和菓子をいただきました



★福笑い★

指先の神経を研ぎ澄まし、想像力を働かせながら行います



笑顔のある生活をしましょう①

～『つくり笑い』から始めてみませんか～

介護士より



昔から『笑う門には福来たる』と言われてます。

『笑い』は自分の気持ちを癒してくれるばかりか、周りの人たちも和ませてくれますね。

『笑い』は、体内の血流を増加させて免疫力を高めることが科学的にも証明されているそうです。

そうは言っても、大笑いするほどのことはなかなか起こりませんよね。

そんな時『つくり笑い』をしてみましょう。たとえ『つくり笑い』であっても、本当に笑った時と同じ効果を発揮することが実証されています。



最近笑ってないなあという方、ぜひ『つくり笑い』を。笑顔になることで、楽しい感情がきっと生まれますよ！！



1月の活動風景

★新年会★

鏡割りから始まり、福笑い、おみくじ引き、職員による小話、出し物などで楽しみました



インフルエンザ拡大中！！

インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人に感染が広がります。例年12月～3月が流行シーズンです。まだまだ油断できません。感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。



日常から行える感染予防対策

手洗い

石けん液でこまめに手洗いをしましょう

手についたウイルスを洗い流します

手指消毒

手洗後、手指の消毒も行いましょう

手洗後に行うとより効果的です

うがい

日常的にうがいをしましょう

喉についたウイルスを洗い流す効果があります

マスク

せき・くしゃみにはマスクをつけましょう

飛沫感染を防ぐと共に、鼻や喉を乾燥から守ります

教育

感染予防のために必要な正しい知識を習得し日々の生活に活かしましょう

日常の感染予防につながります

健康管理

38℃以上の熱がある時は自宅待機

万が一の時の感染拡大防止に

★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します

今月の行事

- 2/7(火) 金津町散策
- 2/14(火) バリタインおやつ作り