



12月  
December

# ケアサポートだより



早いもので、今年もあと1ヶ月を残すのみになりました。  
皆さんにとって、今年はどうな年になったでしょうか。  
今年も1年大変お世話になりました。  
来年もケアサポートをどうかよろしく願いいたします。

## 「将棋」・「編み物」教室を始めました！



毎週2回(火・水) ボランティアの先生にご指導いただいています。どんどん上達しているようですよ！

2週に1回(火曜日) ボランティアのお二人の先生にご指導いただいています。昔の経験を思い出しながら、今は毛糸のタワシづくりです。

## 年末年始の外出・外泊ができますよ～！

新型コロナ感染予防のため、しばらく、入所利用者の方々の外出、外泊の制限をさせていただいておりましたが、マスク装着や手洗いの励行のもと外出外泊が可能になりました。

ようやく、ご家族と一緒にのお正月をご自宅で過ごすことができるようになります。



# 「年末年始」のワンポイントアドバイス



## ＜看護師から＞

- ・冷え込みが厳しくなります。室内と廊下やトイレ、浴室と脱衣場などの温度差が大きいと、急な血圧変動が起こりやすいため、できるだけ温度差がないように注意しましょう。
- ・喉が渇いていなくても、1時間に1回くらいはコップ半分程度の水分を摂るように心がけましょう！

## ＜リハビリから＞

年末や年始の時は、美味しいお寿司やお餅などのご馳走がたくさん食べられますが、反面、のどにつまりやすいものも多いので、注意が必要です。特に、おしゃべりやテレビを見ていると注意が散漫になりやすいので、「ゆっくり」、「よく噛みながら」の意識を心がけて、楽しい食事を楽しんでください<ST>

## ＜栄養士から＞

穏やかな年末年始を過ごすために気を付けたいのは「おもちの喉つまり」。「噛み切りにくい」「喉の張りつく」という危険性を減らすため、①小さく切って、少しずつ食べる。②水分と一緒に摂る。③片栗粉と牛乳で作った「ミルクもち」のような代替品を利用するなどして、事故のない年末年始をお過ごしください！

## 12月の行事予定



- 12/ 5(木) エスコンフィールド見学
- 12/ 6(金) (初) 車いすダンスの会  
「矢車草の会」指導
- 12/10 (火) 編み物教室
- 12/11 (水) 音楽の会
- 12/24 (火) クリスマスの会

\*毎週火・水曜日は、将棋教室



## 利用状況

(R6年11月30日現在)

入所	男性	女性	備考
長期入所	△	△	
短期入所	○	○	日程はご相談下さい

通所	月	火	水	木	金	土
介護	○	○	○	○	○	△
予防	○	○	○	○	○	△

\*お問い合わせ先：0123-37-5060（支援相談員：藤田・赤塚・杉原）