

「洋風生け花教室」
十二月十一日実施



「由美富会交流会」
十二月八日実施



あけましておめでとうございます！

皆様新年あけましておめでとうございます！
本年度も笑顔の絶えない楽しい通所を目指し、職員一同精一杯取り組んでまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。
さて、今回は昨年12月に催されましたカルチャー活動の風景や行事の様子を掲載させていただきました。
今年も一年間、素敵な笑顔をたくさん写真に残していきたいと思います！

今月のイベント！

- ・初詣：4日～16日
- ・体力測定：18日～23日



ヒートショック現象

☆ヒートショックとは
急激な温度変化により身体に受ける影響のこと（医学用語ではない）

比較的暖かいリビングからまだ冷たい浴室、脱衣所、トイレなど、温度差の大きいところへ移動すると、身体が温度変化にさらされて血圧が急変するため、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすおそれがある。そうしたヒートショックの要因となる住環境のリスクを「暖差リスク」と呼び、特に冬は住宅内の温度差が大きくなるため、注意が必要である。

☆ヒートショックによる事故を未然に防ぐためには

1. 脱衣所に暖房器具を置くなどして、入浴前に脱衣所を暖かくしておく
2. 浴槽の蓋を開けたり、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に暖かいシャワーをまくなどして、浴室を暖めておく
3. 湯船に入る前に、手や足といった末端の部分からかけ湯をして、徐々に体を温めていく
4. いきなり肩まで湯船に沈めず、足からゆっくり入り、徐々に肩まで沈めていく
5. 入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする
6. 湯船から出る際は、急に立ち上がらずにゆっくり立ち上がり、湯船から出る
7. 飲酒後の入浴は避ける
8. 入浴の前後にはコップ1杯程度の水分を補給する。

「からだより」

☆「冷え症」について

冷え症とは『寒さを感じない温度でも、体の一部や全身が冷えて辛い症状』とされています。冷え症と低体温は別!!!


＜改善方法＞

- 服装から冷え症を改善しましょう。
〈下半身は暖かく、上半身は重ね着で調節〉
- 温かい飲み物・食べ物をとりましょう。
〈体の熱を保持する〉
- 朝食(温かく消化が良いもの)で体温を整えましょう。
〈その日の活動に向けて、代謝を高め体温を上昇させる〉
- 運動をして熱を生み出しましょう。
〈生活の中で歩く機会を増やしたり、活動を増やす〉

まだまだ寒い季節が続きます。身体を温めて今年も元気に頑張りましょう！(^o^)/



平成28年1月活動予定

月	火	水	木	金	土	日
 むつき 睦月 1月の別名 正月に親類や知人が互いに往来し、仲睦まじくする月からとする説がある。				1 お休み	2 福笑い	3 お休み
4	5	6	7	8	9	10 お休み
初詣						
11 カルチャー活動【絵手紙】	12 カルチャー活動【俳句】	13 健康体操	14 カルチャー活動【書道】	15 カルチャー活動【折り紙手芸】	16 すごろく大会	17 お休み
18	19	20	21	22	23	24 お休み
体力測定						
25 カルチャー活動【レクダンス】	26 カルチャー活動【洋風生け花】	27 健康体操	28 カルチャー活動【書道】	29 カルチャー活動【折り紙手芸】	30 テーブルペタンク	31 お休み

本年もあけましておめでとうございます。昨年とは皆様にとってどんな一年だったでしょうか？今年も行事にレクリエーション、体操にリハビリなどたくさん楽しんで、そして元気いっぱい頑張っていきましょう！今年もよろしく願いいたします！

利用日当日の欠席につきましては、午前8時ごろの電話連絡にてお願いいたします。日々の様子をホームページ内のブログに掲載しております。是非ご覧になってください！
てんすい倶楽部：
<http://www.kumamotokousei.jp/tensui/>
ブログURL：<http://www.kumamotokousei.jp/blog/>



てんすい倶楽部

玉名市天水町部田見1214-15

TEL : 0968-71-5600

FAX : 0968-71-5601