

# きずな新聞

## 「立春」を過ぎれば もうすぐ春

節分を過ぎ、立春を迎え、暦の上では春、まだまだ寒いですが、梅の木に小さなつぼみが見えはじめたよと、ご利用者から教えていただいたりして、春の兆しを感じられるようになりました。

先日の寒波では、宇治市でも、積もるほどの雪が降り、天ヶ瀬苑では、一面の雪景色となりました。送迎車を温めながらの雪下ろしには、道に凍結防止剤を撒くなど、天ヶ瀬地域にある事業所間で協力しながら、乗り切りました。雪深い地域でお暮しの方々の大変さを身に染みて感じ、自然災害の多い日本では、何に対しても万が一のことを考えて備えておかないといけないと感じさせられました。

ご利用者の皆さまには、デイをお休みしていただいたり、短時間の営業になるなど、ご迷惑、ご不便をおかけして申し訳ございませんでした。皆さまには、職員のことを心配していただくなど、大雪で寒かったのですが、春のように暖かいお言葉をいただいたこと心より感謝しています。ありがとうございました。

2023年  
2月15日  
水曜日  
発行所  
天ヶ瀬苑  
デイサービス  
センター

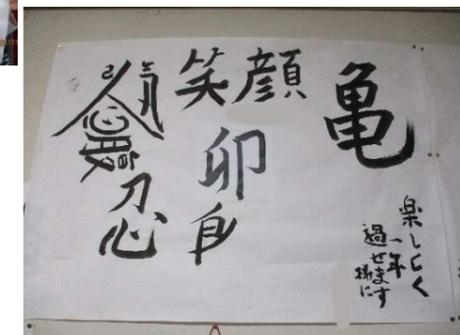
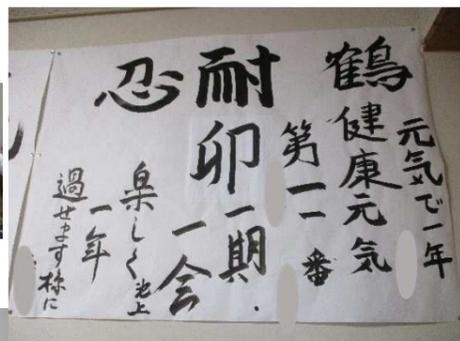
住所：京都府  
宇治市白川  
東山15番地  
電話：0774  
(23)6500

雪だるま



## 書道サークル

それぞれの思いを寄せ書きにしました。今年一年もすてきな年になりますように。



## 冬の hypertension 対策は？

寒くなると、①血管収縮が起こる ②塩辛いものを食べがち ③運動不足になりがち 当の理由により、どうしても血圧が高くなります。

脳出血や心筋梗塞を起こさないために対策をとりましょう。

①起床時と入浴時の際の温度差に注意！

\*起床時：一日の中で特に血圧が上がりやすい起床時は、暖かい布団と寝室の温度差が血圧変動も大きくなります。寝室を暖かくしておくなど温度差を小さくする工夫が必要です。

②生活習慣の改善を！

- \*塩分を控えめに
- \*アルコール量の制限
- \*適度な運動
- \*野菜や果物を摂る
- \*禁煙
- \*適正体重の維持 (BMIが25以上にならない)



※BMI＝体重(kg)÷身長(cm)×10000

\*入浴時：脱衣所・洗い場と浴槽内の温度差を小さくするため、脱衣所に暖房器具を置く、入浴前に浴槽の蓋を開けて浴室内を暖めておくなどで、できるだけ温度差をなくしましょう。

## 開苑記念29周年記念

### 料理長おまかせメニュー

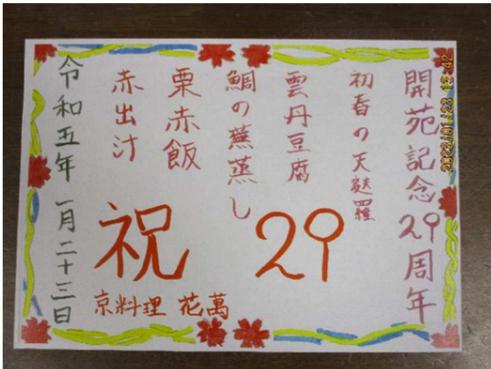


写真 (おまかせ料理)

## 誕生日会の様子

お誕生日の日や近い日に毎月該当の利用者様に前へ出てきて頂き、お花の贈呈と写真撮影をし、その後、皆でハッピーバースデーの歌をプレゼントしています。歌の後には、誕生日の方から一言頂き、日ごろ思われていることなどを皆さんに伝えて頂いています。



写真 (誕生日会の様子)

# 新春を祝う会 & わくわくおやつ



## 2023年3月の予定

1	水	
2	木	
3	金	ひな祭り
4	土	
5	日	
6	月	書道
7	火	書道
8	水	書道
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	散髪 (AVANCER)
14	火	
15	水	わくわくおやつ
16	木	わくわくおやつ・散髪 (髪や)
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	



行事予定は変更する事があります。



一月十二日(木)・十三日(金)に今年はじめとなる行事、『新春を祝う会』を開催させて頂きました。新型コロナウイルス感染症予防に努めたうえで約三年ぶりにボランティアの皆様をお招きして一日目は語り部の方々、二日目は伝承お琴の会の方々による演奏。レクリエーションでは新春らしい目隠しなしで行う『フライング福笑い』をしました。出来上がった面白い顔を見てみんなで笑い合うことが出来ました。『笑う門には福来る』ということわざのように新春らしいレクリエーションとなりました。

わくわくおやつは今年の干支、可愛いうさぎのお饅頭と梅昆布茶を提供させて頂きました。『かわいくて食べられない』といった優しいお言葉も聞かれ、皆様の笑顔溢れる楽しい行事となりました。

### 「共感と信頼」 理念

わたたくし達は 心の声に耳を傾けます  
わたたくし達は 愛され信頼される専門職になります



### お願い

・新型コロナウイルス・インフルエンザ予防接種を済ませられた方は、デイサービス職員までお知らせ下さい。

### お知らせ

・「わくわくおやつ」実施時の料金は、通常料金620円に100円アップとなっております。

・散髪は2ヶ所からご案内できますが、価格が違います。ご希望の方は職員までお声かけ下さい。