



5年目を迎えます。

レクリエーション一場面。



今年は冬の訪れが早く、秋はいつの間にか終わっておりました。11月のある日の午後、手足の運動を兼ねてミニ運動会を開催しました。皆さんの頑張りに職員も圧倒されるひと時でした。又、書道教室や、風船バレー応援旗作りでは、ご自分の手を汚されても、より良い作品に仕上げようとするお気持ちに、感激しました。本当に短かった今年の秋は、恒例になった小春日和の穏やかな玄関前での、談笑時間もすぐに過ぎて行きました。寒くなりますが、皆様元気な笑顔で、これからも楽しくご参加ください。ありがとうございます。



食欲の秋



サツマイモの蒸しケーキを作りました



皆さんの粉の混ぜ方が、良かったので、ふっくら美味しそうに、蒸しあがりみんなで楽しく食べました。



◎冬場の隠れ脱水に注意



皆さん、脱水症状と言うと夏のことだと思われるかもしれませんが、空気が乾燥する冬場は、体内の水分が蒸発しやすく、たとえ気温が低く汗をかかない場合でも身体の表面などから水分が失われて行きます。感覚的には夏と違って寒い為、のどの渇きを感じることなく、水部下補給を怠りがちになります。夏と同じ位の水分を摂取する必要がありますので、皆様「冬だから喉は乾かないわ。」とか「汗をかかないから水分を取る必要はないでしょう。」と考えずに是非こまめに水分を摂って下さい。尚、緑茶や紅茶の濃いものや、コーヒーなどカフェインの含まれる飲み物は利尿作用がありますのであまり適しません。暖かな白湯や、番茶等が冬場の水分補給にはよいようです。ちょっと心にとめておいて下さい。



※ご意見・苦情について・・

当センターへのご意見やご提案、苦情については、下記の窓口にお申し出ください。



綾デイサービスセンター山科ご相談窓口 TEL 075 (572) 7528 FAX 075 (572) 7521