

おとわ便り

令和6年

2月号



小規模多機能ケア音羽の浜
佐世保市東浜町142番1
TEL:0956-33-1234
http://otowanohama.jp



白岳神社へ初詣に行きました



健康に過ごせますように

空気が澄んで気持ちがいいですね

子ども達にはどのお守りがいいかな～

おみくじ引きました

1月はご希望される方で参拝に行きました。おみくじを引いたりお守りを買ったりされる方もいました。御家族共々健康で皆さんの願いが叶いますように...

新春お楽しみ会はカラオケ大会をしました。のど自慢の皆さんが♪18番♪を披露されました。楽しまれた後は美味しい善哉をいただきました。



待ってました！ブランドグラス

善哉が甘くて美味しいね

マスク着用・マイクの消毒・感染対策をしっかりと楽しみました♪

咳エチケットとはインフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際にマスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に人が集まる場所で実践することが重要です。

悪い例		良い例	
咳やくしゃみを手でおさえる	何もせずに咳やくしゃみをする	マスクを着用する	ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う
			上着の内側や袖(そで)で覆う

早いもので2月に入りました。まだ朝晩の寒さは続いておりますが日中は寒さもやや落ち着いてきている様に感じる今日この頃です。時期的にも感染症の流行期に入っております。特に高齢で集団生活となると、感染拡大も考えられます。今後も引き続き、手洗いや消毒・換気・加湿等継続していきますので、ご家庭でもご協力の程よろしくお願い致します。また風邪症状のあらわれる方は早めの病院受診を行い、施設へ連絡の方をお願い致します。厳しい寒さが続いてます、春はもうすぐです。(A)

看護通信 小規模

【 血圧をあげない冬の生活 】

- 起床直後の行動はゆっくりと
- トイレや脱衣所等は温度差が出来るだけ無い様に
- 便秘に注意して、長い時間はいきまない
- 食事は薄味で腹八分目までに
- 入浴はぬるめの温度で
- 準備運動を十分してから毎日軽い運動をする。

お正月の風景

2024年も楽しく過ごしましょうね♪



中庭の花々がとても綺麗です。春はもうすぐです。
中庭を見ながら回廊の歩行練習をされます。1週31分。おひとりずつの体調などに合わせて1周・3周・5周...歩いたよ！
今年は何か楽しい企画をたてながら歩行練習をしたいと計画中です。お楽しみに♪

HAPPY BIRTHDAY

12月・1月生まれ

皆さんの歩んでこられた人生を尊敬します。健康で笑顔いっぱい1年になりますように(***)



積もった雪で作った雪だるまと雪うさぎ、解けるのがもったいないな～雪に慣れないので降ると大騒ぎですが、ちょっとワクワクもしますね(***)

2月・3月の行事予定

2月3日		節分 豆まき
2月19日		2月誕生会
3月3日		ひな祭り
3月 日程調整中		3月誕生会
3月 日程調整中		お花見ドライブ

※感染症の関係で予定していた、行事等を自粛する事もございます。御了承ください。

Instagram: @SYOKIBO.OTOWA

【お詫び】いつも音羽便りを楽しみにしていただきありがとうございます。1月号は都合により休刊し申し訳ありませんでした。