

# おとわ便り

令和5年

12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>

崎辺地区コミセン祭りに参加しました。コロナの影響もあり4年振りの地域の方との交流の場です。会場の皆さんの温かい応援もあり演芸では“きよしのソーラン節”と“まつり”を披露しました。少しずつ以前の生活が戻ってきている事を実感できとても感動的な時間となりました。



作品展示コーナー

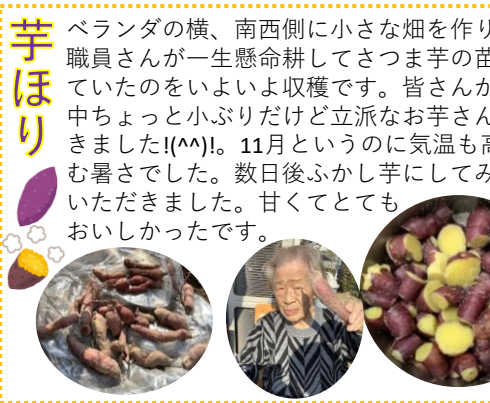
みんな上手だな～



市長さんにも作品を見ていただき記念写真を撮ってもらいました



コミセン祭りの後は当日参加できなかった利用者様もいたので施設で文化祭をして作品展示やお茶会をしました。ゆっくりと芸術を楽しみました



## 芋ほり

ベランダの横、南西側に小さな畑を作りました。職員さんが一生懸命耕してさつま芋の苗を植えていたのをいよいよ収穫です。皆さんが見守る中ちょっと小ぶりだけど立派なお芋さんが出てきました!(^^)!。11月というのに気温も高く汗ばむ暑さでした。数日後ふかし芋にしてみました。甘くてとてもおいしかったです。



## クリスマスの飾りつけ

今年もご利用者様にクリスマスツリーの飾りつけを手伝っていただきました。綿に雪に見立てて素敵なツリーの完成です。(^^)



## 看護通信 小規模

早いもので今年も残り1ヶ月になりました。今年は夏から冬にかけて急激に寒くなりました。これから本格的な冬にはいり、各種感染症が流行する季節に入っていきます。手洗いやアルコール消毒など引き続きご協力をお願い致します。また施設ではアラームをかけて換気の徹底を行っております。寒く感じる事も有り、ひざ掛けを持参していただくと助かります。体調などで気になる事や不安なことがあればスタッフまでお申し出ください。

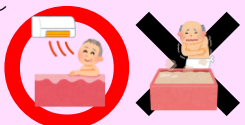


### ヒートショック現象

急激な温度変化によって血圧が上下し心臓や血管の疾患が起こる事

#### 【対策】

- ①浴室を暖める
- ②脱衣所も暖めておく
- ③お湯の温度は41℃以下、つかる時間は10～15分
- ④かけ湯をしてから入る
- ⑤入浴前後に水分を摂取



ご家族の方などからもインスタ見えますと嬉しい声をいただいています。これからも楽しい日常をお届けします(\*^-^\*)



健康で楽しい毎日が過ごせますようにおめでとうございます

師走 令和5年も残りわずか！12月になると人の動きが慌ただしくなり気ぜわしく感じます。交通量も増え車の事故なども多くなります。健やかに新年を迎えられますようご注意ください。

12月・1月の行事予定	
12月7日	クリスマス会・誕生会
12月・1月(日程調整中)	ナイトツアー
1月1日	元旦
1月(日程調整中)	初詣(白岳神社)
1月(日程調整中)	小規模新年会 1月誕生会

※感染症の関係で予定していた行事等を自粛する場合がございます。御了承ください。