

しずき だより

朝晩の冷え込みも一層強くなり、日中も上着が手放せない陽気の日が増えてまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。とはいえ、夏の猛暑から引き続き例年よりは気温の高い日が続いていますね。この夏の猛暑の影響でどんぐりなど木の実の生育が悪く、食料不足からか、今年は街中で熊の出没が相次いで報告されています。富士市、富士宮市、静岡市でも熊の目撃情報があります。山間部にお出かけの際には十分お気をつけください。朝晩と日中の寒暖差が大きく空気も乾燥しているので体調を崩しやすい時季が続きます。手洗いうがいやこまめな水分補給、室内の湿度温度調節など対策を徹底して過ごしましょう。



元気に冬を迎えましょう！

11月に入っても日中25℃近くまで気温が上がる日もあり、朝晩との気温差が10℃以上になる日もあります。気温差で体調を崩さないよう気をつけましょう。また、空気の乾燥も強まります。様々な冬のトラブルに備えて元気に年末を迎えましょう！

□脱ぎ着できる服装で寒暖差に備えましょう

朝晩と日中の温度差が大きく身体への負担が大きい時季です。上着やストールなどを上手に活用しましょう。



□室内の湿度温度に気をつけましょう

朝晩の気温差に加えて乾燥も強まります。空気が乾燥すると様々なウイルスの動きが活発になります。そろそろ加湿器の準備をしておきましょう。濡れたタオルや洗濯物を少しお部屋に干しておくだけでも湿度が上がるのでおすすめです。

□バランスのとれた食事をとりましょう

寒くなってくると身体が冷え代謝が下がり免疫力も低下しがちです。身体を温める食材や免疫力の向上に役立つ食材をたっぷり使ったお料理を食べて元気に過ごしましょう。

身体を温める食材：生姜、レンコン、里芋、ゴボウ、ねぎ等の根菜類

免疫力向上に役立つ食材：じゃがいも、ブロッコリー、ニンジン等のビタミン豊富な野菜

温野菜にして好みの味付けで食べるのもおすすめです。お鍋やスープに入れると野菜のかさが減り沢山摂取することができるのでおすすめです。



□お肌の保湿も心がけましょう

乾燥が強くなってくるとお肌も水分が失われ、乾燥しがちになります。乾燥した肌は傷つきやすく、様々な皮膚トラブルの原因となります。こまめな保湿を心がけ皮膚トラブルからお肌を守りましょう。



お肌の保湿に・・・
ベートル保湿ローション

300ml 1,000円 (税込)



ビタミンC,Eが摂れるお湯で溶かす
とろみ付水分補給飲料

ホットメイト

はちみつレモン/しょうが湯

400g (約40杯) 660円 (税込)



～御利用者様作品紹介～

今回は、しずきデイサービスを御利用いただいております村田由香里様の素敵な作品をご紹介します。アイロンビーズという小さなビーズをキャラクターの形に並べてアイロンの熱でくっつけて作るとても細かい作業を必要とする作品です。

どの作品もカラフルで可愛らしく楽しい気持ちにさせていただけるものばかりでした。職員、利用者様皆で感激して作品を拝見させていただきました。

引き続き、皆様の心温まる作品をご紹介します。

ありがとうございました。



～朝霧高原デイサービス防災訓練～

朝霧高原デイサービスにて防災訓練を行いました。当日のご利用者様にもご協力いただき、近くの避難経路や場所などを確認しながら実際の第一次避難場所まで徒歩や車いすを使用して移動しました。皆様真剣に取り組んでいただきスムーズに避難することができました。有事の際にも皆様の安全が守られるよう引き続き職員一同取り組んでまいります。



朝霧高原デイサービスのご利用者様の作品を猪之頭区民館にて行われたあさぎり芸術祭へ出品しました。利用者様の折った沢山の折り鶴を大きな紙に富士山の形に貼り付けた大作です。当日は利用者様の展示された作品を鑑賞に行き、ハンドベルの演奏なども見学し、楽しいひとときを過ごしてきました。



～和食の日～

11月24日は「和食の日」です。日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ多様な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。繊細な調理や盛り付けで目を楽しませたり、年中行事や人生儀礼とも密接に結び付くなど世界に誇る食文化です。「和食」の良さを再認識し、身体にもやさしく美味しい食事を楽しみましょう。



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



介護の応援隊
しずき

〒416-0907
富士市中島 480-1
TEL 0545-65-9191
FAX 0545-65-9190
編集 福田麻美

X (旧 twitter) X:kaigo_shizuki



Instagram:朝霧高原デイサービス



TikTok:SHIZUKI.day