



朝晩の冷え込みが一層強くなり、冬らしい乾燥した冷たい空気の日が続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。始まったばかりだと思っていた2025年もあとわずかとなってまいりました。今年はインフルエンザの流行が早くから始まり、現在も流行は続いています。外出時のマスクの着用やこまめな手洗いうがいを心がけ元気に新しい年を迎えましょう！



冬の冷え対策をしましょう！

今年も寒い冬がやってきました。身体が冷えると様々な体調不良を引き起こします。環境や体調を整えて身体を冷えから守りましょう。

【室内の温度と湿度を保ちましょう】

- 室温はエアコンの暖房などを活用し、18～20℃を目安に保ちましょう。
- 湿度は加湿器や洗濯物の室内干しなどを活用し、40～60%を保ちましょう。



【入浴や足浴・手袋や靴下などで身体を温めましょう】

- 38～40℃のお湯にゆっくり浸かることで身体の芯まで温まります。お湯の温度が高すぎると外気との温度差が大きくなりヒートショックを引き起こしやすくなります。
- 足浴や温かいタオルで足を温めるだけでも血流の改善に効果的です。
- 就寝前に身体を温めると自律神経を整え、眠りやすくなります
- 冬用の靴下や手袋、カイロなどを活用し身体の末端をあたためましょう。カイロを使用する際は低温火傷には十分注意しましょう。



【運動・体操で身体を温めましょう】

- 椅子に座ったまま足踏みをするだけでも筋肉が熱を生み出し体温維持に効果的です。
- 無理のない範囲で軽いストレッチを毎日少しずつ続けることで血流を促進します。



【食事・飲み物で温める】

- 鍋料理やスープなど温かい食事を積極的に摂るようにする。
- 身体を温める根菜類（ごぼう・人参・大根）や生姜を取り入れると芯から温まります。
- 冷たい飲み物を避け、白湯や生姜湯など身体を温める飲み物を摂りましょう

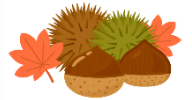


お湯で溶かすとろみ付きの水分補給飲料
ホットメイト
はちみつレモン/しょうが湯
350g (35杯分) **各 660円(税込)**

～朝霧高原デイサービス活動報告～

栗拾いゲーム

季節のレクリエーションとして栗拾いゲームを行いました。紅葉やイチゴの葉の中から栗を模った茶色の画用紙の輪っかを探し出し、手に持った棒に引っかけて取るゲームです。皆さん苦戦しながらも声を掛け合いながらとても賑やかな時間を過ごすことができました。



クリスマスツリーの飾り付け

今年も利用者様と一緒にクリスマスツリーの飾り付けを行いました。皆さん思い思いの場所に可愛らしい飾りを付けていました。色とりどりに飾り付けられたツリーを見ると気持ちも明るくなりますね。

～七草粥～

七草粥は1月7日の「人日の節句」に食べる行事食で、春の七草（芹、なすな、ごぎょう、はこべら、仏の座、すすな、すすしろ）を入れたお粥を食べて一年の無病息災を願い、正月料理で疲れた胃腸を休める意味があります。七草それぞれに、願いの成就や邪気払い、子孫繁栄や身体を守るといった意味を持っています。クリスマスが過ぎればもうすぐ新しい年を迎えます。何かと慌ただしい時期で体調を崩しやすくなります。七草粥で疲れた胃を休め、穏やかに新年の始まりを過ごしましょう。皆様、本年もありがとうございました。よいお年をお迎えください。



～年末年始のお知らせ～

しずきより、年末年始のお休みと受注、配送について下記の通りお知らせさせていただきます。

—休業日—

介護ショップしずき	12/31(水) ～ 1/4(日)	※緊急時の対応は致します
しずきデイサービス	12/30(火) ～ 1/4(日)	
朝霧高原デイサービス	12/30(火) ～ 1/4(日)	

—介護ショップしずきより受注・配送についてのお知らせ—

紙オムツ、パット、衛生用品、トロミ等の食品関係その他、靴、靴下等の物品で年内配送希望の商品のご注文は12/22までをお願い致します。それ以降のご注文につきましては、卸元の休業にともない配送が1/5以降となる場合がございます。ご了承ください。

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



@KAIGO_SHIZUKI

@SHIZUKI.DAY

@ASAGIRIKOUGENDAY

X (旧 twitter) X:kaigo_shizuki



Instagram:朝霧高原デイサービス



TikTok:有限会社しずき