



令和 8 年も気持ちの良い晴天で始まりました。皆様は穏やかに新年を迎えられましたでしょうか。1月に入り日中の冷え込みが一層増してきました。まだまだ寒い日が続きます。体調には十分気をつけてお過ごしください。昨年も皆様から多くの温かいお言葉をいただき励みとなりました。本年も皆様に楽しんでいただけるような情報発信に努めてまいりますので引き続き宜しくお願ひ致します。今年「午（うま）年」です。午年は速さや情熱、自由を象徴するとされ前向きな行動が成功を呼び、新しいことを始めるのにも良いタイミングとされています。新しい年が皆様にとって「何事もウマくいく」素晴らしい一年となるようお祈り申し上げます。



空気の乾燥にご注意を！

寒さが厳しくなってくるこの時季は空気の乾燥も一層強くなります。空気が乾燥すると様々なトラブルが起こります。

○火の元に注意しましょう・・・空気が乾燥するこの時期は火災の発生も多くなります。

- ・ストーブやヒーターの周りに燃えやすい物を置かないようにしましょう。
- ・過剰なたこ足配線や電源コードの劣化も注意が必要です。確認しておきましょう。
- ・ご仏壇のロウソクやお線香も火がついている間は目を離さないよう気をつけましょう。



○感染症対策をしましょう・・・乾燥した空気の中ではウイルスが広がりやすくなります。

- ・加湿器や洗濯物の室内干しなどを活用して室内の湿度を 40~60% に保つようにしましょう。
- ・外出時にはマスクを着用し、手洗いうがいをこまめに行うなどウイルスが体内に入らないよう予防しましょう。
- ・室内ではこまめな換気も心がけましょう



○お肌の保湿をしましょう・・・乾燥により、様々な肌トラブルを引き起こします。

- ・入浴後は特にお肌の乾燥が進みます。保湿剤などを利用してお肌を乾燥から守りましょう
- ・冬は室内と室外の温度差が大きく急激な温度変化によるお肌へのダメージも大きいです。脱ぎ着しやすい衣服などで調整し温度差によるダメージを予防しましょう。
- ・暖房器具は室内を温める際に湿度を下げてしまいます。湿度の下がった環境ではお肌の乾燥も進みます。暖房器具を使用する際には加湿も一緒に行いましょう

お肌の保湿ケアに...

ベートル保湿ローション

皮膚の保湿成分を補いバリア機能を助ける保湿剤です
少量でよく伸びぬりやすいです
無香料・無着色・ノンアルコール・弱酸性

300ml 1,100 円（税込）



～介護シヨップしずき活動報告～

介護シヨップしずきは市内中学校にお招きいただき、職業講話を行ってきました。生徒の皆さんはとても真剣に話を聞いてくださり、車いすや電動車いすの実演では積極的に質問していただきました。未来を担う若い力にこちらも学びの多い有意義な時間を過ごすことができました。



～しずきデイサービス・朝霧高原デイサービスのクリスマス～

しずきデイサービスでは今年も元気な職員サンタクロースが登場し、利用者様にささやかなプレゼントを配らせていただきました。職員の歌うクリスマスソングに皆様とても喜んでいただき、賑やかな時間を過ごすことができました。

朝霧高原デイサービスでは利用者様とクリスマス会を行いました。皆様にもサンタ帽を被っていただき、クリスマスにちなんでレクリエーションを行い楽しく過ごすことができました。



～節分～

節分は「季節を分ける日」を意味し、立春の前日に、悪いものを追い払い1年の健康を願って「鬼は外、福は内」と声をかけながら豆まきをする昔から行われている季節の行事です。今年の節分は2月3日です。この日には豆まきの他、玄関にヒイラギとイワシの頭を飾って悪いものを寄せ付けないようにしたり、恵方巻を恵方（今年は南南東）を向いて食べるなどの風習があります。



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:有限会社しずき