

デイサービスセンター 帯広至心寮 かわら版

12月号



外食行事での様子



十一月五日から二十日にかけて、外食行事を行いました。事前に回転寿司の「なごやか亭」と「食いしん坊フードスタジアム」のどちらに行きたいかの希望を取り、少人数で楽しんできました。

なごやか亭では2つのボックス席を陣取り、まずは事前に伺っていた食べたいお寿司を注文。お茶やサービスのお吸い物をいただきながら、あとはお寿司を待つばかり！「来たっ!!」一斉にお寿司はお口の中へと消えていききました。「美味しいね」「美味しかったね」「もう満足」「晩ご飯、食べられないわ」等の声と共に、沢山の笑顔が見られました♡

フードスタジアムでは、焼肉以外にお寿司やフルーツ、麺類とご自分で食べたい物を選び、食べる分をよそい、トレーに乗せて運んでいました。

ご自分で食べたいものを選び、支払いも行う、生活リハビリを兼ねた楽しい外食行事になりました。

回転寿司&食べ放題へGO♪

楽しみ活動紹介 (デコパージュ編)

デコパージュとは、薄い紙に描かれた柄や模様を切り取り、専用の液を使って飾り付ける技法のことです。

お誕生日を迎えられた利用者様にお渡ししている写真立ては、利用者様が、デコパージュされたものなんですヨ♡

紙ナプキンや専用の用紙を用いることはもちろん、ご自分で描かれた絵やお好みの写真を用いて飾り付けの事も出来ます。

ポーチやバックに、大好きなペットの写真を張り付けました



自分で描いた絵をお皿に貼り付けてみました♡



石鹸に貼ることも出来ます♡



ポーチにも描いた絵を貼ってみました♡ 意外とすぐ出来ますよ!!



12月の誕生者

- 慶伊 晶子様
- 小松 洋子様
- 小松 義明様
- 志賀 正武様
- 清水目 八重子様
- 多田 清美様
- 長田 佐代様
- 成澤 あき子様
- 藤田 リ卫様
- 藤森 節子様

皆さんおめでとうございます!!

外出時の対策
マフラーや手袋、防寒着などを着用して急に冷えないようにしましょう。朝は血圧が上昇し始めます。寒い冬の朝は特に注意が必要です。散歩や運動は朝の時間帯は避けて、暖かい日中にしましょう。

室内での対策
トイレや浴室、脱衣所など家の中でも寒いところがあります。予め暖めておくなど温度差をなくすようにしましょう。夜間のトイレや早朝の起床時は一枚羽織るなど防寒の工夫をしましょう。

血圧は季節によって変動しますが、特に冬場は血圧が上昇することが知られています。寒さを感じると体温の発散を防ごうとして血管は収縮し、血圧が上昇するからです。また冬は運動不足になりがちで、肥満になることも高血圧に貢献しています。

普段は高血圧でないのに冬になると治療が必要となるレベルに血圧が上がったりする人もいます。寒い時期は血圧のコントロールが難しくなることを認識してくださいね。

冬場の高血圧に注意!