

ほたる通信

2022. 11月号

winter

健康豆知識 ～冬の脱水に気を付けようの巻～

脱水とは、身体に必要な水分やミネラルが不足した状態です。命に関わる危険な状態になることもあります。夏に起こりやすい印象がありますが、冬も注意が必要です。なぜなら、空気が乾燥していることに加えて、気温が低く喉が渇きづらいために水分摂取量が少なくなりやすいからです。

加えて高齢者は喉の渇きを自覚しにくいいため、水を飲む機会が減ってしまいがちです。食事の時に加えて、起床時、外出や入浴前後、就寝前など、ひと行動ごとに水分摂取の機会を増やしましょう！

～宝珠の郷看護より～



お正月の準備中



今年も残すところ1ヶ月と僅かになりました。デイサービスでは恒例のしめ飾りと来年の干支の貼り絵作成が行われています。手先を器用に動かされ、さすが！熟練の技です。完成が楽しみです！



卯年ね！



秋日和！

秋の深まりとともに宝珠の郷の紅葉が色鮮やかに染まっています。ご面会の際はご利用者様と一緒に写真でもいかがですか？

紅葉の花言葉
「大切な思い出」「美しい変化」

宝珠の郷の公式LINEアカウントはこちら～！
LINE ID: @housyu
または『宝珠の郷』で検索！



発行元 : 特別養護老人ホーム 宝珠の郷
ほたる通信委員会
住所 : 〒838-1702
福岡県朝倉郡東峰村大字福井942-1
TEL : 0946-72-9811
発行責任者 : 尾花拓也(施設長)
ホームページ : <https://www.e-housyu.jp/>



三二運動会(2階)

玉入れやパン食い競争、応援合戦を行い和気藹々と楽しい運動会になりました。いざ運動となると、身体はなかなか動きません。レクリエーションを通して、いつも以上に身体も動き、皆さんの表情もいきいきとされていました。

10月25日



スポーツ大会(1階)

エアリフトという道具を飛ばして距離を競いました。座ったままでも軽い力で飛ばすことができるので全員参加され盛り上がりました。皆さん揃って金メダルです！！

10月22日

玉入れ



たくさん入れ～

パン食い競争



よーいドン！

大きく口を開けて～

応援合戦



ガンバレー！



飛ばすぞー！

頑張りました！