



平成30年

2月



ふれあいの理念

人と尊び  
命と尊び  
個と敬愛す

社会福祉法人 麗寿会 デｲﾝﾍﾞﾝﾀﾞｰ ふれあいの泉《H19年6月創立》 〒247-0052 鎌倉市今泉2-4-10 TEL0467-43-5975 発行責任者：清水理江

ハーモニカ



1月19日(金)

須藤様です。月に一度、ハーモニカの演奏をさせていただきます。季節に合わせた歌を選曲して下さり、歌詞本を見ながら歌います。

お琴(玉響)



1月26日(金)

西澤先生と山田先生の琴演奏会です。素敵な着物姿を披露してくださいました。琴の音色に合わせて歌いました。

傾聴ボランティア



1月11日・25日(木)

第2・第4の木曜日に来てくださいます。今年も一年宜しくお願い致します。

書道



1月15日(月)

中井先生です。文字クイズから始め、書初めを行いました。元日・初夢などを書きました。

手輪の会



1月12日(月)

歌に合わせて手話を行います。また身体を動かしたり、手遊びを楽しみました。

朗読



1月9日(火)・16日(火)

石川先生です。発声練習から始めます。朗読の内容も分かりやすく解説していただきます。

獅子舞



1月20日(土)

今年も「無病息災」を祈願するために囃んで頂きました。良い一年を迎えるよう皆様の健康をお祈りします。

紙芝居



1月29日(月)

町田様です。拍子木を打ち合わせてから紙芝居が始まります。



お正月遊び (投げ福笑い)



おやつレク (白玉おしるこ)



# 寒さや乾燥で体調不良に… 気をつけたい健康トラブル

## ・寒暖差アレルギー

血管運動性鼻炎と呼ばれており、温かい場所から寒い場所へ移動したときの温度差、自律神経の不調などが原因となって発症。風邪をひいたわけでもないのに鼻水が止まらず、くしゃみが出る。

## ・冷え性

最近では男性の冷え性も増えてきている。原因は運動不足による筋肉の衰えやストレス過多、生活習慣病による動脈硬化が多い。

## ・冬の骨折

冬場は50歳以上の女性を中心に冷えによる筋肉の硬直から体のバランスを崩し、転倒・骨折に至るケースが多い。骨折予防には、散歩など運動をする事。つま先を上下に動かすだけでも有効。また、カルシウムやビタミンDといった栄養の摂取も大切。

## ・ヒートショック

急な温度変化で血圧が大きく変動し、意識がもうろうとした状態。高齢者に多く、失神や転倒、湯船に溺れたり、心筋梗塞や脳梗塞も引き起こす。予防としては、脱衣室や浴室を温め、湯温はぬるめにして両者の温度差を小さくすること。

## ・冬の脱水症

冬は空気の乾燥と暖房による湿度低下で皮膚表面から失われる水分量も増え、脱水症になりやすくなる。予防としては、寝る前にコップ一杯の水を飲み、途中トイレに起きたら再びコップ一杯の水を飲むこと。また、暖房をつけたまま眠らず加湿器を適切に使うこと。

インフルエンザが更に拡大し、ノロウイルスも各地で発生しています。しっかりと手洗い・消毒をしましょう。体調不良によりお休みされる場合は、当日八時半までにセンターまでご連絡をお願い致します。

さいごに

学習療法を始めてみませんか？  
お問い合せはデイサービスにご連絡をお願い致します。

く読み書き・計算、コミュニケーションで  
頭も心も活性化させましょう

学習療法を始めてみませんか？



## 2月(如月) 予定

日	月	火	水	木	金	土
				1 豆まき	2 ファミリー コース	3 豆まき
4	5 立春	6 習字 朗読会 ①	7 誕生会	おやつレク		
11	12	13	14	加齢ゲーム作り		
18	19 ハモニカ 雨水	20 朗読会 ②	運動レク			
25	26	27 紙芝居	28	雑作り		
◆立春 この日から立夏の前日までが春。まだ寒さの厳しい時期ではあるが日脚は徐々に伸び、九州や太平洋側の暖かい地方では梅が咲き始める頃である。						
◆雨水 空から降るものが雪から雨に替わる頃、深く積もった雪も融け始める。春一番が吹き、九州南部ではうぐいすの鳴き声が聞こえ始める。 (暦のページより <a href="http://koyomi8.com/">http://koyomi8.com/</a> )						



今月のカレンダー  
(2月)