



水仙 第29号

発行/社会福祉法人 加賀福祉会
やわらぎ太子の家 かが

ホームページ <http://www.yawaragi.ne.jp>
メールアドレス taishinoie@air.ocn.ne.jp

明けましておめでとうございます



“やわらぎ太子の家 かが”も開家5年目を迎えることができました
ありがとうございます これからも利用者様をはじめ
地域の方とのつながりを大切にしていきたいと思っておりますので
よろしくお願い致します

ニスタッフ一同ニ

12月の取組みから

ポカポカの小春日和 湖畔公園に出かけてきました



歌うことが だーい好き!!

踊りも大好き
自然に体が動きます



やわらぎ恒例の年忘れ・クリスマス会に 参加しました



年末大掃除

やっぱり掃除は気持ちいいですね
まずは仏壇のおりん磨きから…



手作りケーキは別格 美味しいよ…作ってみてね



材料紹介

ホットケーキミックス 40g
板チョコ 200g
卵 4個
生クリーム 200CC

炊飯器で出来ちゃうよ☆

1月の行事予定

- 書き初め
- 初詣
- 左義長
- 天神講
- 創作

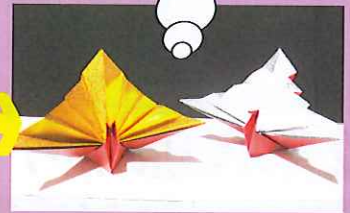
等々

個々の活動から

脳トレ・創作・縫い物などそれぞれが
やりたい事・好きなこと・得意なことをして過ごされています



難しかったけど
かわいいのが
できたでしょ
次は何を創ろうかな？



完成！！

冬の脱水にご用心！

新年を迎え寒さも一層厳しくなりましたね

皆様あたたかくしてお過ごしのことと思いますが、きちんと水分も摂っていますか？

冬はエアコンやストーブ、こたつなどの暖房器具を使うことが多く、空気が乾燥し湿度も下がり、汗をかかなくても自然と体内の水分が失われています。夏場は汗をかくので自然と飲み物を求めますが、冬は汗をかきにくいので、水分を摂る機会が少なくなります。さらに「体を冷やしたくない」「トイレに行く回数が増える」などの理由から水分を控えることもありますよね。しかし、水分が不足すると内臓の働きが悪くなって腎臓が尿を作りだせず、三度の食事や少しのお茶などからとった水分は昼間に尿にはならず、夜寝てから尿として製造されるため夜間にトイレに行きたくなるのです。そして冬は寒さで血管が縮みやすい上、脱水症状で血液がドロドロになると血管が詰まって脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしやすいです。脳も同じで、脱水になると脳の活動も低下し、認知症状が出てくることも。それに伴い意識状態も悪くなり物事の認識がしづらくなり、いつも眠たい状態が続いたりします。昼間ウトウトしている人は水分が不足しているのかもしれないね。さらに脱水は内臓や脳だけでなく、筋肉にも影響します。脳がはっきり動いておらず、筋肉の動きが悪くなると当然転倒にもつながります。

冬の脱水症状のサインとして●口の中が粘る、食べ物が飲み込みにくくなる●食欲の低下などでだるさを感じる●めまいや立ちくらみがする●手先の皮膚がカサカサになる この中で一つでも当てはまれば脱水になっている可能性があります。脱水による影響はとても大きいので“冬の方が脱水になりやすい”ということをお忘れず、一日に1500cc(コップ7~8杯)を目安にして、こまめに水分補給して下さいね！



体験・見学も
随時受付しています
お気軽に連絡してくださいね

やわらぎ太子の家 かが
加賀市湖城町2-303
☎ 0761-75-3133

