朝日町デイサービス
さわやか新聞
第４号
２０１５年２月

＜発行元＞
社会福祉法人
朝日町社会福祉協議会
デイサービスセンター

〒510－8102
三重県三重郡朝日町
小向891－5

TEL:059-377-2941
FAX:059-377-2944

今月の①コマ　～１月の活動風景～

今年も多彩なプログラム・行事で皆様のお越しをお待ちしております。
（主な年間行事は以下の通りです。）

２月　豆まき
４月　春の散策（外出）
５月　お食事行事（バイキングデイ）
７月　七夕飾り
８月　スポーツ大会
９月　陶芸・干支作り
１０月　秋の散策（外出）陶芸・干支作り
１２月　忘年会
今年もどうぞご期待下さい！

『転倒』注意報発令中！

「始め」と「終わり」は要注意！

最近よく「自宅で～をしていて転びました」といった話をよく聞きます。また複数の方が利用中に相次いで転倒されるといった出来事が起こりました。

転倒された多くの方に共通するのが動作の「始め」と「終わり」に起こっています。立ち上がろうとした時、座ろうとした時、歩き始めた時、止まろうとした時などです。原因は様々ですが、**「慌てず、ゆっくりと」**を心がけて下さいね。

『２月のスケジュール』

- 16日 コーラスボランティア来所
- 27日 朝明ライオンズクラブ慰問
- 19、25日　誕生会
- 18～24日　クラブ週間

（※休みをはさみますのでお間違えなく）

『３月のスケジュール』

- ９日 コーラスボランティア来所
- 2～7、14～20日 クラブ週間

（※18日の書道は講師都合により25日に振り替えます）

もうすっかりおなじみになりました〝２代目〟福祉車両（通称「リフト車」）です。皆さんの乗り心地の評判はまずまずのようで、揺れが少なく先代よりひと回り大きい為、座席もゆったりしています。普通時は７名（運転者含む。車いす２台）まで、最大４台まで車いすの同時乗車が可能です。これからも我々の良き〝相棒〟として朝日の町を『安全運転』で走ります。

『はい、チーズ！』

春よ来い、早く来い

センター駐車場の梅の木です。２月の始め頃から開花し始めました。寒い日が続いていますが、少しずつ春は近づいてきているようですよ。　（撮影日：2/13）

４月より介護保険制度改正に伴い

介護報酬単価（利用料金）が改定になります

※詳しくは後日改めて「お知らせ」をお渡しさせて頂きます。

さわやか健康相談所

「ヒートショック」って、何？

寒い日の入浴は、体が温まりホッとしますね。しかし高齢者にとって、**「冬の入浴時」**は1年のうちで亡くなる人が最も多い季節であることをご存知ですか？

◎「急激な温度変化が体に及ぼす影響」のこと

私たちの体は暖かい場所から寒い場所へ移動すると、熱を逃がさないよう血管が収縮し血圧は上昇します。逆のケースでは血管が拡張して血圧が低下します。こうした変化は急激であればあるほど、体が受けるダメージも大きくなります。血管がもろくなったお年寄りや、高血圧や心肺の慢性疾患を持った方は、特に注意が必要です。

◎対策は「温める」

「脱衣所等に暖房器具を置き、部屋ごとの温度差を小さくする」「お湯の入った浴槽のフタを開けておく」「シャワーなどで浴室をあたためておく」「お風呂の温度は38～40℃のぬるめに設定する」「いきなり熱いお湯に入らない」「1番風呂には入らない」などです。どうぞ参考になさって下さい。

こぼればなし。

おもて面に記載しました年間行事の他にも、レクリエーション活動（運動・ゲームや創作）や食事のメニュー、デイルームの飾り付けなど、季節に応じ趣向を凝らした様々なプログラムや環境の提供で皆さま方に季節感を味わっていただけるよう工夫しております。またその一環として月に2、3回ほどおやつの時間に「誕生会」を行っています。厨房スタッフが季節ごとの果物を用いてバースデイケーキを作り、皆さまの大切な記念日をお祝いさせて頂きます。

1月はおいしそうなイチゴのケーキでした！

1月からバースデイカードが変わりました。ささやかなプレゼントではありますが、どうぞお楽しみに！

あとがき

昨年末に実際にあった話です。朝日町の１人暮らしの高齢者を狙って身に覚えのない〝荷物〟が送りつけられそうになりました。幸運にも不審に思った運送屋さんの機転により事なきは得ましたが、近頃は商品を頼んでもいないのに勝手に送りつけては高額な代金をだまし取る悪質な詐欺の手口が横行しているようです。またこれまでは電話によるいわゆる「オレオレ詐欺」が主流でしたが、最近では〝警察官や役所の職員〟をかたった人間が登場するなど、手口を変え巧妙に言葉巧みに近寄ってきています。『知らない電話や荷物、訪問者』が来た時は話を鵜呑みにせず、一度冷静になって身に覚えがなければ“きっぱり”と断りましょう。そしてすぐに家族や知人に相談して下さい。「そのような話を聞いた」「実際に被害にあった（あいそうになった）」時はすぐにデイ職員に教えて下さいね。

当デイサービスでは、ご利用日当日朝の「体温測定」を皆さま全員にお願いしております。朝のお忙しい中、誠にお手数をおかけしますが、ご協力の程よろしくお願いいたします。