

星の郷みらい 通信

まだまだ寒いなか、暦の上だけでも「立春」から春となります。降り注ぐ陽の光やあぜ道の草の芽吹きに春の兆しを日々見つけて過ごしていきたいと思っております。施設内での生活が少しでも笑顔ある楽しいものにできるよう日々職員も努力してまいります。

* 2月の行事 *



2月3日に、節分を行いました。鬼退治にちなんだレクリエーションをしたり利用者様も鬼になって記念撮影したりと笑顔あふれる行事となりました。



◎2月3日は不眠の日◎

・2と3で「ふみん」と読む語呂合わせで2月3日と毎月23日は、不眠の日です。
睡眠不足は、集中力の低下や記憶力の減退、糖尿病や高血圧などの発症のリスクが高まるなど心身への悪影響が非常に大きいです。

不眠の改善策

- ・食事は、朝食はしっかりと摂って夕飯は寝る2時間前に済ませておく。
- ・運動は、朝晩に軽い運動を取り入れると不眠改善に効果的です。
- ・お風呂にゆっくりつかったり、寝室の環境を整えたりすることも快適な眠りにつながります。



* 日常の様子 *



綺麗なお花を頂きました

3月の行事

- ・ひな祭り
- ・誕生会
- ・防災訓練



西郷村大字米字中山前157番地 小規模多機能型居宅介護
電話：21-8257 認知症対応型通所介護
FAX：21-8739

星の郷みらい



星の郷みらい 通信

新春を迎え、お健やかな日々をお過ごしのこととお喜び申し上げます。

本年もご利用様が、笑顔で安心して過ごして頂けるようなサービスの提供を目指し、職員一同努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

* 1月の行事 *

1月中旬に新年会を行いました。特別メニューの昼食と、ぜんざいを召し上がりました。

職員のヒゲダンスをみたり、厄除けに獅子舞に頭をかまれたり、おみくじを引くなどして楽しめました。



☆新年会特別メニュー☆



★ 防災訓練 (心肺蘇生法) ★

白河消防署より、心肺蘇生訓練用の人形と練習用AED(AEDトレーナー)をお借りし、看護師の指導のもと、心肺蘇生法とAEDの使用方の再確認を行いました。

利用者様も、興味深く見学され、質問されたり、実際に、訓練用人形に触れられました。



皆様の絵馬は鳥居に

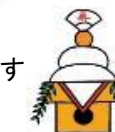


施設内の新年の壁面飾りも利用者様と制作しました。



1月の誕生者様

3名の方がお誕生日を迎えられました。おめでとうございます



2月の行事予定

- ・節分
- ・誕生会
- ・防災訓練

西郷村大字米字中山前157番地 小規模多機能型居宅介護
 電話：21-8257 認知症対応型通所介護
 FAX：21-8739