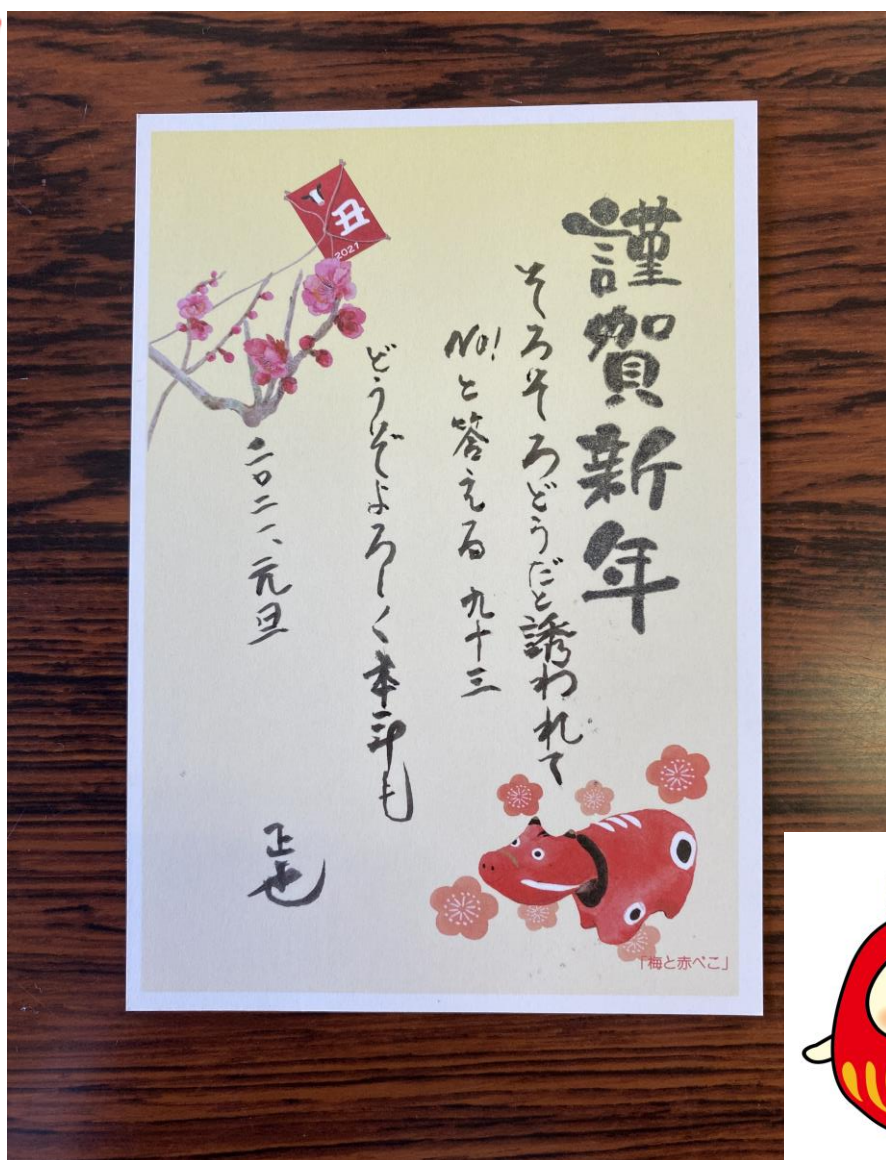


# ふれあい

発行 知立市福祉の里八ツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市八ツ田町泉43番地 TEL82-8833（代表）  
（知立市福祉の里八ツ田内） 45-7287（講座直通）



ペン習字 原田正也さん 自作の年賀状

2021

## 絵てがみ講座



絵てがみ講座や、パソコン講座でも、年賀状作りをしました。みなさんの心のこもったあたたかいメッセージが、年賀状をもらった方たちに、届いていますね。

## 更新のお知らせ

ご存知の方も多いと思いますが、講座を受講できる期間は、年度末の3月31日までのため、毎年更新する必要があります。

令和3年度の更新手続きから、**認印が必要になります**ので、更新を希望される方は、必ずお持ちいただき、随時、手続きを行ってください。よろしく申し上げます。

# 冬に起こりやすい高齢者の病気や事故

## 冬に多い病気

(風邪・インフルエンザ・コロナ)



外出後の「手洗い・うがい」と同時に、バランスの良い食事と睡眠で、免疫力を高めましょう。特に、ビタミンA・Cを含む食物を積極的に摂りましょう。室内は、適宜換気をし、加湿器などで、適度な湿度を保つことも大切です。

(ノロウイルス)



冬を中心に、感染性胃腸炎など、下痢や嘔吐によって脱水をおこしやすいため、高齢者は重症化することがあります。人や、食品などから感染しますので、調理や食事の前、トイレの後には必ず手洗いをしましょう。また、魚介類は、しっかり加熱して、食べるようにしましょう。

## 気を付きたい事故やケガ

(入浴事故)



冬に多い入浴事故として、脳卒中や心筋梗塞があげられます。脱衣所を暖かくし、入浴前にコップ1杯の水分補給をしましょう。ぬるめのお湯(39℃~41℃)に浸かり、長湯は控えましょう。また、食直後や気温の低い早朝・深夜の入浴はやめましょう。

(凍結などによる転倒)



真冬の凍結した路面での転倒にも注意が必要です。転倒による骨折で、寝たきりになることもあるため、冷え込んだ朝の外出は、なるべく控えるようにしましょう。

## 生活上の注意

(低温やけど)



低温やけどは、「熱い」自覚がないまま重症になる場合があります。カイロを貼ったままや、こたつの中、ホットカーペットの上では、寝ないように気を付けましょう。

# 令和3年1月 デイサービス講座予定表

上段 午前  
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					元 日	休館日
3	4	5	6	7	8	9
休館日			笑いヨガ		書 道	
10	11	12	13	14	15	16
休館日	成人の日	ペン習字	ちぎり絵	布の小物作り	歌う会	
		英会話		おえかき	陶 芸	
17	18	19	20	21	22	23
休館日	て作りえほん	オカリナ	絵てがみ	太極拳	書 道	
		パッチワーク				
24	25	26	27	28	29	30
休館日		ペン習字	フラワー			
	パソコン	英会話		おえかき		
31						
休館日						

10:00～12:00 て作りえほん・オカリナ・ペン習字・ちぎり絵・絵てがみ  
フラワーアレンジメント・布の小物作り・太極拳・書道・歌う会

13:30～15:30 パソコン・パッチワーク・やさしい英会話・おえかきクラブ  
陶芸

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう)・深川