



11 月初旬に、新磯のざる菊の鑑賞に出かけました。

3 日間で、全員が鑑賞できるようにメンバーを分けて出かけました。幸い 3 日とも好天に恵まれ、秋空のもと、会場いっぱいに満開に咲き誇ったざる菊を背に、各々日除けの帽子をかぶった利用者の皆さんの写真を撮らせていただきました。皆さん、ざる菊にも負けないくらいの明るく華やかな顔とポーズで写真に納まっていたいただきました。会場までは足場が悪く、転ばない様に歩いていただきました。参加された皆さん、お疲れさまでした。





日中の冷え込みが強くなり、室内で過ごすことが多くなりました。そんな中でもぼーっと退屈しない様に、室内の運動として風船バレーや、指先を使うジェンガや、皆さんの十八番が飛び出すカラオケを実施しています。冬本番で寒くなりますが、皆さん元気に過ごしていきましょう。



## 健康だより

～ヒートショックについて～



急激な温度変化によって脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす現象を「ヒートショック」と言うそうです。特に入浴中に発生することが多いそうです。今回はヒートショックを予防する入浴方法をご紹介します。

入浴前：①湯船のふたを開けたり浴室の床に湯をかけたりして風呂場を温める。

②脱衣所に小型の暖房器具を設置したり、床にマットを敷く。

③体が脱水状態だとヒートショックになりやすいので入浴前に水分を取る。

入浴時：①手の指先や足の先など、体の末端からかけ湯をする。

②湯の温度設定は41度以下にして、入浴時間は10分以内にして、長風呂は控える。

皆さん、寒さで冷えた身体を健康に気持ちよくお風呂で温めましょう！

## 11月の事故・苦情・相談件数

|        |    |           |
|--------|----|-----------|
| ヒヤリハット | 2件 | 転倒未遂、誘導ミス |
| 事故     | 2件 | 落薬、服薬漏れ   |
| 苦情     | 0件 |           |

## 12月の予定

21日 クリスマス会  
25日 制作クラブ



あさみぞハウスではご利用様を募集しております。見学をご希望の方はご連絡下さい。また、介護相談も承っておりますのでお気軽にお電話ください。

☎042-711-9435 担当：喜楽会 廣澤

「ひまわり」は喜楽会のホームページでも  
ご覧になることが出来ます。

あさみぞハウス

検索



あさみぞハウス  
で検索してみてください

あさみぞハウスでご利用者が過ごしている様子をご家族の皆様にもっとご覧になっていただくためFacebookにあさみぞハウスでの日常生活を投稿しています。ぜひご覧ください。