

あさみぞハウス便り

ひまわり

第106号令和6年5月1日

社会福祉法人 喜楽会

小規模多機能型居宅介護 あさみぞハウス
相模原市南区当麻 893-8 ☎042-711-9435



▲日々のあさみぞハウスでの様子です。午前中の体操のあとは輪になってレクリエーションをおこないました。暖かい日が多くなり、花壇の花がたくさん咲いたので、手入れをしています。お誕生日会も毎月開催しており、みなさんとともにお祝いをしています。（ケーキは職員の手作りです。）今月の制作はおりがみでスイミーを作っています。毎月、ご利用者と職員のアイディアで、制作物を決めています。



▲26日におやつ&合唱祭をおこないました。ご利用者と職員でおやつのかレープを作り、おやつの後はおご利用者と職員で合唱をしました。



健康だより



～季節の変わり目の体調管理について～

春の肌寒い気候から暖かくなってきて、季節の変わり目を感じる時期になりました。季節の変わり目の体調不調は、気温差や気圧の変化に適応するためにエネルギーを消耗したり、自律神経の乱れが原因だそうです。

今回は季節の変わり目に起きる体調不良の内容や予防法についてご紹介します。

＜季節の変わり目に起きる不調＞

✔頭痛 ✔微熱 ✔咳 ✔鼻詰まり ✔倦怠感 ✔肩こり ✔めまい ✔関節痛 ✔不眠 ✔肌荒れ

＜予防方法＞

自律神経を整えることが重要になります。規則正しい生活をし、運動や趣味活動等、個人に合わせたストレス解消をすることを意識しましょう。

室内外の寒暖差をエアコン等で緩和したり、マッサージを行うことも予防対策になります。

4月の事故・苦情・相談件数

ヒヤリハット	14件
事故	1件
苦情	1件

5月の予定

6、7日	制作クラブ
15日	お誕生日会
13、17日	ピザの会
22日	あさみそホーム運動会

あさみそ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：廣澤

「ひまわり」は喜楽会のホームページでも
ご覧になることができます。

あさみそハウス

検索 

あさみそ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いただくためInstagramにあさみそ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。
asamizo_house 🔍検索してください