

武尊荘通信

40
PAZ Group
TH ANNIVERSARY
30 20 10

2

2019年2月1発行 第85号 編集/発行 介護老人保健施設武尊荘 川場村生品1861 TEL.0278-52-3000

新年会



入居利用者様と通所利用者様と合同にて新年会を楽しまれました。大盛り上がりだった餅つきやくじ引きの後には、獅子舞の演舞には皆さん大変喜ばれていました。



ヒートショックにご注意を！

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

ワンポイント

国土交通省はヒートショックを防ぐための住宅環境として、次のような温度条件を紹介しています。住まいのなかで寒さや温度差が気になる場所があれば、この値を参考に改善をはかるのもよい対策です。

- 部屋の温度：15°C以上、28°C以下に保たれている
- 洗面所、浴室、トイレの温度：冬季で20°C以上



暖房器具の適所への配置や市販の断熱・防寒対策グッズの活用、家屋の断熱改修など、屋内の温度差を緩和するための方法は様々あります。ご自身の住まいに合った方法を上手に取り入れて、まだまだ寒さの厳しい2月を元気に乗り切りたいですね。

通所リハビリテーション

作品制作



毎月、季節の行事に合わせた作品を制作

屏風づくり

節分の日の飾りとして屏風を作りました。笑った顔・泣いた顔の鬼に「福は内・鬼は外」の言葉を添えて素敵な屏風が完成しました。



実演おやつ



1月の実演おやつでは、おしるこを作りました。寒い時期に食べる優しい甘さのおしるこの味は格別ですね。



先月の ハッピーバースディ



おめでとう
ございます！



通所リハビリテーション レクリエーション カレンダー

- 誕生日会……5日、18日、
26日、27日
実演おやつ…14日、15日
チョコレート菓子
イベント……6日 節分
麺の日……4日 天ぷらうどん
※予定は変更になる場合があります

武尊荘通所リハビリテーション

2月スケジュール

1	2
リハビリ 体操	脳トレ
集団体操(運動器向上プログラム)	
4	5
リハビリ 体操	誕生日会 脳トレ
6	7
7	8
カラオケ	カードゲーム
9	10
11	12
作品作り	作品作り
13	14
作品作り	実演おやつ 作品作り
15	16
16	17
集団体操(運動器向上プログラム)	
18	19
誕生日会 カードゲーム	カラオケ
20	21
ボール打ち	カラオケ
22	23
脳トレ	リハビリ 体操
24	25
集団体操(運動器向上プログラム)	
25	26
脳トレ	誕生日会 ボール打ち
27	28
誕生日会 リハビリ体操	カラオケ
29	30
集団体操(運動器向上プログラム)	