

♪今年も開催♪

焼き魚大会！！



12月 ワンポイントアドバイス
～ここだけは押さえよう～

「ヒートショックについて」

看護師
西山 貴子

◎ヒートショックとは
ヒートショックは急激な温度変化により、血圧の変動を引き起こします。この血圧変動は心臓や脳に負担をかけ、最悪の場合には意識消失や脳卒中、心筋梗塞を引き起こすことがあります。

- ◎ヒートショックの予防法
- ・部屋間の温度差をなくす
 - ・入浴前と入浴後に水分を補給する。
 - ・湯温は41度以下で長湯をしない
 - ・トイレでいきみすぎない

今年の冬も元気に乗り越えましょう！！

「年末年始のご利用」のお知らせ

今年も一年間、ご利用誠にありがとうございました。

★今年**は12月31日(火)まで**営業しております。なお**12月31日**は早めの送迎とさせていただきます。

★年明け**1月3日(金)**より通常営業いたします。

1月1日、1月2日はお休みです。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お休み	おじゃめでポン! 脳と手の緻密な運動をしていきます。			旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます!		
8	9	10	11	12	13	14
お休み	下肢筋力増強ウィーク 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方座り方を学びましょう					
15	16	17	18	19	20	21
お休み	音楽体操 音楽にあわせレッツダンス! 心も体もリフレッシュ			新聞体操 新聞を使って色々な場所を鍛えます		音楽体操 リズムに合わせて体を動かします
22	23	24	25	26	27	28
お休み		クリスマス会 忘年会	ボルトレーニング 判断力・反射神経を養い 注意力を高めます	音楽体操 リズムに合わせて体を動かします		
29	30	31	1	2	3	
お休み			お休み		営業再開	
<p>＜＜感染予防に努めましょう＞＞</p> <p>朝晩の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい冬となりました。また、冬は湿度が低く、感染症が流行しやすい季節でもあります。新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症が現在も流行しております。今後も体調管理と共に手洗い・うがい等の感染対策を継続していきましょう。はなぞのケアセンターでは、安心してご利用いただけるよう感染対策を継続しております。</p>						

