

ぽっかぽか

2月の予定

社会福祉法人 亀岡市社会福祉協議会
 ガレリアかめおかデイサービスセンター
 平成31年 2月号 VOL.156号
 Tel:0771-29-2706 Fax:0771-25-5884

- *ひなまつり個別作業レク(希望者の方)
- *15日 口腔体操ボランティア
- *16,18,19日 おやつバイキング
- *28日 琴権会(大正琴)

～冬の脱水症状に注意～

高齢者は脱水症状になりやすい

冬場は湿度が低く、空気が乾燥する季節です。その上、室内では暖房器具を使用するため、さらに乾燥が進み、汗をかかなくても自然に体から水分が失われやすい状態にあります。

高齢者は加齢により体内に蓄えられる水分が少なくなり、腎臓の働きも低下して体の水分調節が上手くできなくなっています。

水分は一気に摂取すると尿として排出されてしまうため、少量ずつあまり間隔をあけないようにこまめに摂るようにしましょう。



個別作業レク



1月の個別作業レクは、「靴下雪だるま」作りをしました。表情にも個性が出て、とてもかわいい雪だるまに仕上がりました。

調理レク

1月16日(水)は、「豆腐わらび餅」作りをしました。みんなで作業を分担し、おいしいわらび餅が出来ました。



ボランティアレク

1月10日(木)は、口腔体操のボランティアの方と元気よく発声をしたり、活発な時間を過ごしました。



1月21日(月)は、認知症予防ゲームのボランティアの方と体も使い、脳トレをしました。



成人式

1月14日(月)は、ガレリアで成人式が行われました。帰り道に寄っていた方に皆でお祝いの言葉を送りました。

