

えみ 笑だより



12月号

発行：小規模多機能型居宅介護事業所「笑の里」（2023. 12. 1）

寒さも本格的になり、朝ふとんから出るのがつらい季節となりました。

寒くなると、どうしても重ね着になりがちです。過剰な重ね着は、身体の動きを制限されるので鈍くなり、転倒のリスクがあります。また、重ね着によって身体が圧迫され、血流が悪くなり冷えの原因の一つになると言われています。身体を締め付けるような重ね着はなるべくしないよう心がけましょう。裏地がついている防寒撥水の素材のものを着たり、マフラーや手袋・レッグウォーマーで「首」「手首」「足首」を冷やさないようにしましょう。また生姜を入れた煮込み料理や生姜湯おすすめてです。生姜を加熱するほうが、代謝をよくしたり体内からあたためる効果が高くなるそうです。

先日、紅葉の鑑賞として東近江市にある太郎坊宮の奥、瓦屋禅寺の方へ行きました。赤や黄色と様々な色を楽しみました。道中の車窓からも美しく見え、「わあ〜!!」と歓声があがっていました。

ここで、もみじクイズ!! ジャジャン!!

気温が低くなると紅葉がはじまります。その目安の温度は？

- ① 5℃ ② 8℃ ③ 10℃

正解は②最低気温が 8℃を下回ると赤み成分が分解されやすく紅葉が進むと言われています。ちなみに葉の切れ込みが深いのが「もみじ」で、浅いのが「かえで」です。

今年も一年ありがとうございました。12/31~1/2の3日間、通いサービスは休みですが、訪問サービスは営業しています。何かございましたらいつでもご連絡ください。

みなさま、良いお年をお迎えください。

…アルバムのごとこま…

吊るし柿



文化祭

馬淵学区文化祭にて展示



ふわふわパンケーキでお茶会♪



見事な紅葉でした！！

椿の貼り絵



フクロウの吊るし飾り

辰の

壁画制作中～



12月の予定

★誕生日会

★クリスマスお楽しみ会



★ 介護についてのご相談、お困りのことは
お気軽に「笑の里」までどうぞ・・・

☎ 38-0028 fax 47-7742

★ 緊急の場合は、080-6169-8080 までご連絡ください。