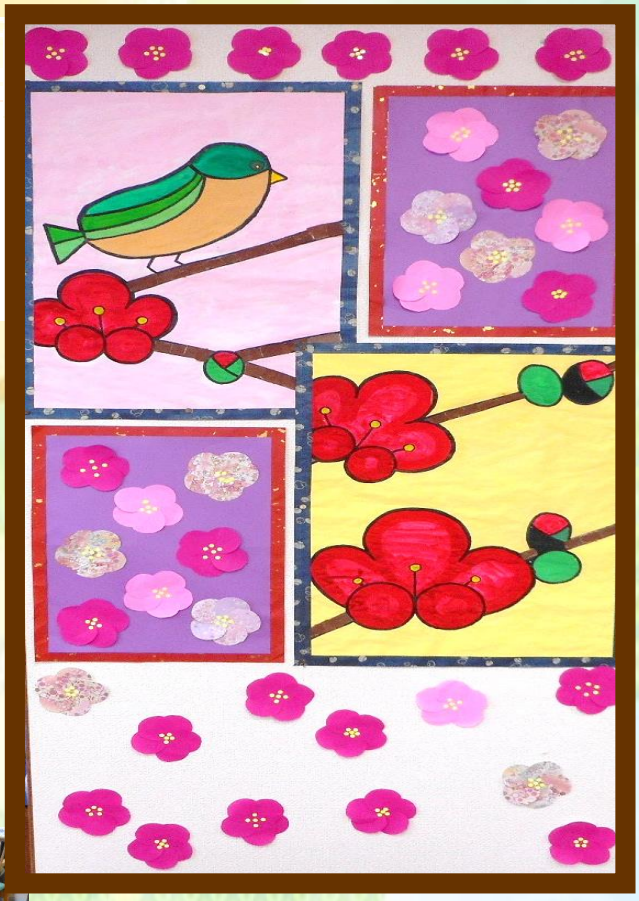
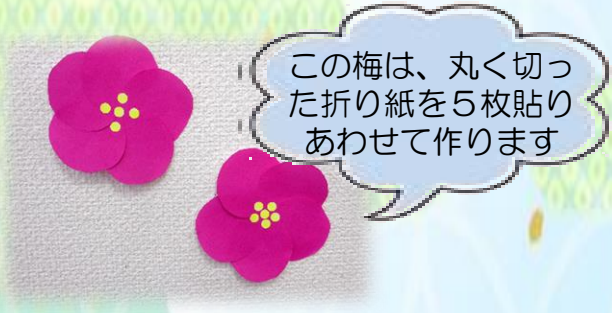
広野デイサービスだより　第81号

にこにこひろの

＜今月の壁画＞

梅の花とうぐいすを花札風に作りました。
絵の具で色を塗ったり、折り紙を貼って
梅の花を作ったり。
それぞれ得意な作業に参加してくださいました





初詣 あがた神社へに行きました

～今年も元気に笑顔で過ごせますように～

開運

無病息災

家内安全

招福来福

1月8日から、今年もあがた神社へ初詣に行きました。
　お天気にも恵まれて、これも日頃の行いのなんとやら？（笑）

1月のレク・お正月あそび

コマ回し・カルタ・けん玉・トランプ・おみくじゲームなどなど童心に返って・・・

広野デイ特製のぽっぽおみくじで運試し！

こんなん出ました！

たまに変ったおみくじがありますヨ

書き初め

作品をご紹介します

夏だけじゃない！ 冬の脱水にも 注意

「脱水」というと夏のイメージが強いですが、<u>実は夏と冬の年2回のピーク</u>があります。
夏は汗をかくことで水分不足を体感しやすいのですが、冬は意識をしづらく、寒さやトイレを気にされたりで水分を控える方もおられるのでは？
しかし、冬は湿度がとても低く乾燥しています。さらにエアコンなどの暖房の使用や、昔よりも住宅の気密性が良くなったことなどにより、室内の空気はカラカラです。
乾燥によって体からも水分が失われ、<u>気が付かないうちに脱水になることがあります。</u>
　微熱が続く、排尿の回数や尿量の減少、尿の色が濃くなる、皮膚や唇の乾燥、頻脈（脈拍の増加）、活気がなくなる、脱力状態、意識の低下等の症状からさらに悪化すると「脳梗塞」や「心筋梗塞」のリスクを高めます。
また<u>水分の不足は便秘の原因にもなります。</u>
　インフルエンザなどへの注意とあわせて、かくれ脱水を予防して今年の冬も元気に乗り切りましょう！

＜2月の予定＞

- ６（水）広野御膳如月
- １７（日）ビューティー
  タッチセラピー
  ♪わくわくぽっぽライブ♪
- ９（土）ひょうたん島
- １０（日）福寿草

♪わくわくぽっぽライブ♪

♪１９（土）大正琴サークル　福寿草

【2月の散髪のお知らせ】

<u>17日・18日・19日・20日・21日・22日・23日です</u>

<u>申し込みの締め切りは2月10日です</u>

【発　行】一般財団法人宇治市福祉サービス公社　広野デイサービスセンター
【住　所】宇治市広野町大開72－1　【電　話】0774－48－4353
【発行日】平成31年2月1日（写真は了解を頂き掲載させて頂いております）