



今年の2月は春の先取りのような温かさでした。

春のような陽気のなか、麻溝公園まで散歩に行きました。集合写真を撮った後、ポニーやカメ、シカなどのおなじみの動物や、ミーアキャットといった珍しい動物を見たりしつつ、公園内を散歩しました。公園内は景色が良い反面、アップダウンやデコボコ道があり、職員は利用者の皆さんが転んでけがをしないように慎重に声掛けしながら付き添いました。

4月は花見の季節。皆さん健康に過ごして、きれいな桜が見られるように元気に行きましょう。



2月のお誕生日会、バレンタイン、普段の活動の様子です。寒い日は事業所の中で過ごすことも多いですが、毎日ご利用者様と職員が楽しく活動しています。

### 健康だより ～寒暖差対策について～

今年の冬は日中暖かい日が多く、過ごしやすい日が続いています。しかし、早朝や夜、天候が崩れると寒くなり、寒暖差で体調を崩される方がいらっしゃると思います。今回は、寒暖差による体調不良対策についてご紹介します。

- ① 身体を内側から温める：生姜やハーブティーで血行促進が効果的
- ② 身体の温め方を工夫する：服装調整やカイロで冷える部分を温めましょう
- ③ 軽い運動でリフレッシュ：散歩やヨガ、ストレッチがおススメ
- ④ 深呼吸をする：静かな場所でゆっくり深呼吸しましょう
- ⑤ 腸内環境を整える：発酵食品や食物繊維が豊富な食品を食べましょう

#### 2月の事故・苦情・相談件数

ヒヤリハット	9件
事故	3件
苦情	0件



#### 3月の予定

3日	ひなまつり
17日	消防訓練
24日	お誕生日会
中旬	お花見



あさみぞハウスではご利用者様を募集しております。見学をご希望の方はご連絡下さい。

また、介護相談も承っておりますのでお気軽にお電話ください。

☎042-711-9435 担当：山崎

「ひまわり」は喜楽会のホームページでも  
ご覧になることが出来ます。

あさみぞハウス

検索

あさみぞハウスでご利用者が過ごしている様子をご家族の皆様にもっとご覧いただくためInstagramにあさみぞハウスでの日常生活を投稿しています。ぜひご覧ください。  
asamizo\_house 🔍検索してください