

囲炉裏庵たかもりたより

2018年2月号

2018年2月1日発行

宮城県高齢者生活協同組合

囲炉裏庵たかもり



〒981-3203

仙台市泉区高森 3-4-131

電話 022-341-9583 FAX022-341-9584

大寒波到来、大雪・道路凍結・日中がマイナス気温になる等底冷えの暮らしに大変苦難の日々が続きました。お困りの方がいるのではないかと心配しているところです。その折には是非ご相談下さい。過日、新春にふさわしい啓扇桜を背景に、高森3丁目在住の方をお呼びし「お茶会」が持たれました。皆様、お点前を楽しむ機会を頂きとても感激しておりました。

さて、2月は節分や一足早い雛壇を飾りました。昔の懐かしい思い出を語りながら飾る姿は、まるで子育て中の母親になっていました。皆様、是非お立ち寄りくださりお楽しみ頂ければ幸いです。

【デイサービス】定員 10名

☆空き状況

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |

☆時間 9:30~16:40

☆1日体験も随時受け付けております。

麻雀・囲碁をご一緒に！

希望曜日：火曜日、木曜日

時間：10時30分～11時30分

参加いただける方は事前にご連絡ください

生活の「困った」はぜひご相談ください

近所の方や中学生にご協力を頂きながら、生活支援のお手伝いを行っております。困っていることなどご相談下さい。

☆介護相談 ☆買い物・掃除・ゴミ捨て

☆通院、入退院の付き添いなど

脱水症状に要注意

体内の水分が不足した時に起こる。食事や水分の摂取量が減りがちなお年寄りが気をつけたい症状の一つです。重症化すると命にかかわることがあります。

○陥りやすい理由

- ・体内の水分が減っている
- ・内臓の働きが低下している
- ・のどの渇きに気づきにくい
- ・病気や排せつ障害がある

○予防法

- ・1日に必要な水分量を知っておく
(食事以外約1～1.5ℓの水分摂取が目安)
- ・部屋の湿度や温度を調節する
- ・定期的に水分補給をする
(好みの飲み物、フルーツやゼリーなど)

泉西部地域福祉事業所

1月28日(日)高森懇談会では正月の遊びを企画しました。泉社協からお借りしました、大きなカルタや大きな麻雀を使用し4グループの対抗試合で楽しむ機会をもうけました。カルタでは怪我をしないようにお手玉を使いました。麻雀では他のグループの世話をしたり口出しをしたり賑やかなひと時でした。

昼食は、鱈と白子・生ガキ・肉の3つの鍋と漬物・煮豆・春雨皮の煎餅・苺・和え物・お菓子などの差し入れを頂きながら歓談しました。食べたり飲んだり、今年の抱負をひとり一人語り合いました。加齢に伴う健康上の心配が出されました。また、これからのイベントの内容について提案されました。

予定：2月25日(日) 10:00～

うたごえ喫茶

* ふるってご参加下さい。

囲炉裏庵たかもりのお正月の活動風景



皆様で小正月の準備



紙芝居
—高森在住 笠井様—



手作りおやつ
—雪だるまチョコ—

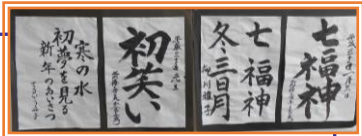


皆で作ったやっこ凧



93歳のお誕生ケーキ

なんて上手な
書初めでしょう!



Nさんの知恵袋

【インフルエンザ予防第1弾】

1. 緑茶でうがいをする
カテキンは菌の増殖活性化を防ぐ（お湯を熱くしてお茶を入れぬくしてうがいをする）又、鼻ウガイは水 50cc に食塩 1g の水で行う。（花粉症にも有効）
2. 手洗いをする
・短々あらい 石けんで 10 秒もみ洗いし 15 秒すぐ。これを 2 回行くとウィルスを百分の一まで減らすことができる。
3. 寝る前にマスクをする（マスクにシナモンを付けると良い）
口元の保温・保湿になる。室内の湿度を 60%にするには、濡れタオル 1 枚をハンガーにかけると良い。



お茶会(江戸千家) —高森在住千葉様、寺岡在住小森様—