

# ひまわり

第166号

平成23年 1月1日発行

ケアハウスゆうあい

編集責任者 竹田 好子

発行責任者 平尾 修一

HP:<http://yuaifukusi.net/carehouse/>



## 新年あけまして

## おめでとうございます



平成23年の新しい年を皆様と共に迎えることができました。昨年は色々なことがありましたが、皆様のご協力で何とか乗り越えてきました。でもまだまだ問題はたくさんあります。今年の課題ですね。

さて、私達は体がだんだん動かなくなることも困りますが、何より心が動かなくなることも困るのです。

心も体も解放して自由な気持ちでしゃちこばった考えではなく、のびのびとした生活を心がけましょう。

施設長 平尾 修一

うさぎ年ですので、ぴよんぴよん飛び跳ねるように頑張りたいと思います。

次長 小松由明

新年を迎え気持ち新たに頑張ります。よろしく願い致します。

介護士  
伊籐るみ子

今年もスマイルで頑張ります。

事務員 酒田幸代

厨房職員一同、今年もがんばります。皆様よろしく願いいたします。

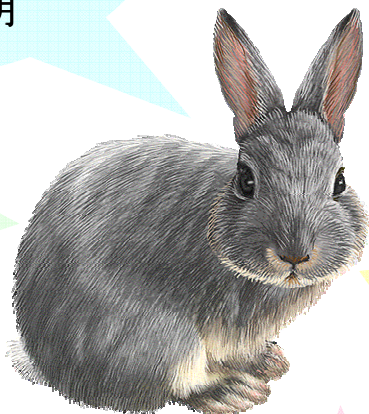
調理員 住吉秀子  
楠美一枝

今年一年、皆さんと一緒に笑って元気に過ごしたいです。仕事も頑張ります。

管理栄養士  
佐々木麻美

今年も元気で、仲良く笑顔で頑張ります。よろしく願い致します。

介護士 竹田好子



# お誕生日おめでとうございます

ケアハウスでは1月に3名の方が誕生日を迎えられています。

## = 1月の予定 =

6日(木)	誕生会	10:40～
7日(金)	懇話会	13:00～
8日(土)	友愛喫茶	14:30～
12日(水)	新年会 鍋会(昼食)	10:00～
14日(金)	講話会 銀行来居日	13:00～ 9:30まで
15日(土)	江高喫茶	
28日(金)	食堂清掃日	
31日(月)	電気メーター検針	
11日(火)・25日(火)	床屋	

## = 1月の目標 =

- 新しい年がスタートしました。体調管理をしっかりとって元気に過ごしましょう。  
～インフルエンザ対策は万全に～

## = お知らせ =

1月12日(水)に新年会を企画しています。各階対抗で行います。今年は何階が優勝するのでしょうか？お楽しみに!!!



## 【 健康について一口メモ 】 「 血圧について 」

ふだんの血圧は正常なのに診察室で測ると高くなるのを「白衣高血圧」と言います。これに対し診察室で測る血圧は正常なのに自宅で測る「家庭血圧」が高いのを「仮面高血圧」と言います。

健康な人でも朝起きると活動するために交感神経が働き、血管が収縮して血圧が上がります。また血圧は気温の影響を受けやすく、寒くなると上がりますので気温変化には気をつけたほうが良いと思います。

さらに夜間トイレで何度も起きるようであれば、安眠が妨げられて血圧が上がります。就寝前の水分はほどほどにしましょう。



## 忘年会

12/10に忘年会がありました。

短い時間でしたが演芸、ゲームとても楽しかったですね。

