

べたにあ個別デイ便り

令和2年 1月発行

令和2年皆様ありがとうございました。今年もオリンピックの年でもあり皆様と一緒に素晴らしい一年になると思います。個別デイサービスにおきましても職員一人ひとりが利用されている方々が心豊かに過ごしていただける様に努めています。今年もよろしくお願いいたします。

12月のおやつレク イチゴのサンタケーキ

12月はおやつレクとして、イチゴのサンタケーキ作りを行いました。みなさん、作ることは真剣に、食べることは笑顔でおやつレクを楽しんでいました。溶ける生クリームに四苦八苦しましたが、それも含めて楽しいおやつレクになりました。今後もみなさんと一緒に楽しみたいと思います。



あたたか生活で 寒い冬でも転倒予防

①部屋を暖かくする

適切な室温は18～22℃といわれています。



②全身の「首」も温める

首が隠れる服を着る。
アームウォーマー・レッグウォーマーを着用する。

③温かいものを飲め!

ショウガ湯
ほうじ茶
甘酒
ココアなどが
おすすめの飲み物です。



冬は寒くて体がこわばりやすく、思わぬに転きにくくなる。体を温めて体のこわばりをほぐしましょう!



〒737-0046 呉市中通4-9-17
TEL: 0823-32-5983
個別対応デイサービスべたにあ