

2024年

1 月 予定表



新年あけましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願い致します。



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	和田ふれあいの家は、1月3日までお休みです。			ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム		
午後						
	8	9	10	11	12	13
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム					
午後						
	15	16	17	18	19	20
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム					
午後						
	22	23	24	25	26	27
午前	ご 長 寿 応 援 プ ロ グ ラ ム			ご長寿応援プログラム 朗読(黒澤さん)		ご長寿応援プログラム
午後						
	29	30	31			
午前	ご長寿応援プログラム			1月27日(土)の行田さんニューイヤーコンサートは神奈川県にある特別養護老人ホーム「金井原苑」との合同コンサートになります！ 「～みんなで奏でる 心をつなぐ音楽会～」お楽しみ！		
午後						

は、「楽し湯」の日です。開運ひのきの湯

【ご長寿応援プログラムとは・・・】 「運動+脳トレ」を組み合わせた認知症緩和・改善に効果のあるプログラムです。

※1月23日(火)のかくし芸大会は、ご利用者とスタッフがペアになって日頃の特技を披露していただきます♪

【1月のふれあい美容室】

10日(水)※事前申し込み制、顔そりコース(産毛お手入れ)のみの対応可能です。

【今月のお知らせ】

【皆様にお願い】

※来所前にご自宅で検温をしていただき、お迎えの際に(熱、咳の症状など)体調等を添乗員にお知らせください。

※感染予防のためにマスクの着用をお願いいたします。

※熱症状等がある際は、デイサービスのご利用をお控えください。

デイサービスにおけるコロナウィルス感染拡大予防のためにご協力をお願い致します。

ご利用者、ご家族様宛に「健康チェック表」をお配りしています。

来所の際は、朝必ず検温をしていただき、各項目にチェックをいれて毎回ご持参ください。

ご家族の皆様健康状態を記入する項目もありますので、そちらの方も記入を宜しくお願いいたします。

社会福祉法人 サンフレンズ
和田ふれあいの家
〒166-0012
杉並区和田3-52-4
電話：03-3312-9556
FAX：03-3312-8800
URL：http://www.3friends.or.jp

今年も獅子舞が
やってきて、
無病息災を
祈願致します！



【看護師からのお願い】



年末から年始にご友人や親戚の方々と会う機会が増え楽しい時間を過ごされることと思います。久しぶりの再開にお話も弾むと思います。楽しい中にも冬は寒いことやつついしてしまう、暴飲暴食などから免疫機能が落ちウィルスや細菌などの感染になりやすい状況です。今回は、なぜ冬に感染症が流行するのか、についてお話をします。

…それは、病原体である**ウィルス**と感染する**人の条件がそろうから**です。

ウィルスにもよりますが、冬は15℃以下の気温と40%以下の湿度によりウィルスの表面の水分が失われ空気中に浮遊しやすくなります。一方で、人も今年の様な急激な温度変化に体の適応能力が追いつかず感染しやすい状態になります。また、空気の乾燥と寒いことで飲水量が減り、気道の防御機能がうまく働かなくなりウィルスの侵入が容易になります。さらに、冬になると体温も下がります。人の体温は1℃下がると免疫力が30%低下するとされていて感染しやすい状態になります。

予防法は

- ①室温は22～24℃/湿度は50～60%にコントロールする。また、衣服などで保温に務める。
- ②人が集まる空間は、こまめに換気を行う。
- ③こまめに水分摂取をし喉の潤いを保つ(喉の防御機能を守るため)
- ④ワクチンのある疾患(コロナ、インフルエンザ等)は流行る2～3週間前の摂取をすませる。

<正月飾りづくり>



12月後半からお正月に飾るしめ縄づくりを行いました。かわいいしめ縄が出来上がりました♪



懐かしの歌クイズ 「一月一日」 () の歌詞を教えてください。

- 1, 年の初めの例(ためし)とて
終わりなき世の(①)を
(②)立てて 門ごとに
祝う今日こそ(③)けれ
- 2, 初日のひかり さしいでて
四方(よも)に輝く(④)の空
君がみかげに 比(たぐ)えつつ
仰ぎ見るこそ(⑤)けれ

答え ①めでたさ ②松竹 ③楽し ④今朝 ⑤尊と