



# 和幸園デイサービスセンター便り 1月号



## ご挨拶

新年あけましておめでとうございます。  
令和の年初めて迎えるお正月でしたが、雪も少なくとても穏やかに迎えることができたかと思えます。

ディサービスでは1月4日から今年の営業を始め、お元気な皆様に笑顔と共にお会いできたことを大変うれしく思います。

今年の干支である子年は十二支の始まりです。昨年の亥年で結んだ種が新たに芽生えて色々な方向に育ち始めるというのが今年の子年ということです。このことをふまえながら職員一同でさらなる成長を遂げながらご利用者様にも心を込めたサービスを提供していきますように頑張っていきたいと思えます。

大寒に向けて益々寒さが厳しくなっております。  
体調管理にも気をつけながら今年も一年どうぞよろしくお願いいたします

和幸園ディサービスセンター主任 新井宣子



選んだ紐が福にあたりますように…



お目当ての商品に当たったかも？  
とてもいい笑顔です。

4日～10日は毎年恒例の宝引きを大きな歓声の中行う事が出来ました。今年も笑顔の絶えない一年にしていけるように頑張ります！





## 水分補給について

今回はディサービスで取り組んでいる水分摂取についてお伝えします。  
 水分の働きとしては私たちがとった栄養素や酸素を身体の隅々まで運んだり、老廃物の排泄、体温調整などがあります。水分を取らないとその働きはおろか、口が渇くことで口臭や虫歯の原因になったり、血液がドロドロになったりします。ドロドロの血液は血管内で詰まりやすく脳卒中や心筋梗塞の引き金になるともいわれています。トイレの回数が増えるからと…と水分を控える方もいらっしゃいますが、その逆でどんどん水分を取ってどんどんトイレに行って老廃物を排泄しましょう。またこの季節は口内を湿らせることで風邪対策にもなります。冬は乾燥の季節でもあるので小まめに水分を取っていきましょう！  
 (病状によっては水分制限がある方もいらっしゃいますので、ご相談ください)

## 日常のいちまい



福笑いに挑戦しました



こちらは苦戦しております



ふまねつと運動です



皆さんで協力して作成しました

**福** 

**2月の予定**

節分行事(年男年女の方の写真撮影会)	1月28日(火)~2月3日(月)
職員手作りのお菓子での茶話会	2月17日(月)~2月22日(土)
誕生会	2月24日(月)~2月29日(土)



ご意見ご要望がございましたらお気軽にお伝えください。お待ちしております。

〒005-0849 札幌市南区石山932番地3

電話(011)592-7710

和幸園デイサービスセンター

主任生活相談員 新井 宣子