



デイサービス通信 2020

通信



爽やかな秋風が吹き、「食欲の秋」「読書の秋」「実りの秋」「スポーツの秋」と楽しみの多い季節がやってきました。しかし今年はコロナウイルスのため運動会やお祭りが自粛となり先の見えず、変化してしまった日常に戸惑いの毎日となっています。気温が落ち着き過ごしやすい反面、日中の寒暖差が大きく体調も崩しやすくなります。また今年の冬はインフルエンザやノロウイルスのW流行が懸念されています。今では新しい生活様式の一部となった「手洗い」「うがい」を再度徹底し、ウイルスに負けないように規則正しい生活を心がけて自分の体調を守っていきましょう...

インフルエンザ予防接種のお願い

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、今年は例年より早くインフルエンザ予防接種が勧められています。インフルエンザ予防接種は10月から指定医療機関でのインフルエンザ予防接種が始まります。デイサービスではインフルエンザの罹患予防や集団感染予防のため、原則予防接種のご協力をお願いしております。個別でアレルギーなどの関係で接種できない方は個別にお申し出頂くようお願い致します。

同封しております案内をご確認ください。

複写物の交付について

個別レクリエーションなどや雑誌の複写（コピー）について、利用者様が希望された場合は重要事項説明書に記載している通り1枚につき10円をご請求させていただきます。請求は月別の利用料と同時に請求させていただきます。



敬老週間レクリエーション（阿保デイサービス）

敬老週間として職員が行う「水戸黄門」と「どじょうすくい」の演劇を観劇して楽しんで頂きました。



新型コロナウイルス感染症対策について

10月より送迎車に乗車される際にも手指のアルコール消毒のご協力をお願いします。



介護の豆知識 🍃 ホメオスタシスとは？

寒暖差が激しい秋は身体や心にストレスがかかりやすく体調不良をきたしやすいと言われております。私たちの身体は外の寒い気温から身体を温めようと身体を震えさせ、逆に暑い時は体温を下げようと汗をかき、身体の中の環境を保とうとする働き「ホメオスタシス（生命恒常性）」が起こります。このホメオスタシスは自律神経・内分泌・免疫により成り立っています。しかしこの3つのバランスを崩すと身体の不調につながるので①よく眠り②良い食事をとり③規則正しい生活をするのが大切です。

