

デイサービスセンター

社会福祉法人 恵心会 清谿園
高齢者福祉総合センター

ひめゆり新聞

第

44号

2025.10

普段の活動



趣味活動も取り入れ
ながら
楽しく活動されています

(*^▽^*)

26

HAPPY HALLOWEEN



ハロウィンイベントでそれぞれ、小道具を選んでもらい
仮装写真撮影をしました♪
午後からは南瓜を使ったお菓子作りをし、皆で楽しく頂きました



【令和7年 11月のイベント予定】

園内活動: 16日(日)『お絵き招き猫貯金箱』

園外活動: 23日(日)『紅葉ドライブ&栗野屋』

○エステDay: 資格取得職員が産休の為しばらく休みとさせていただきます。

OPT指導: 4日(火) 12日(水)

清谿園デイサービスセンターひめゆり

鹿児島市中山町5216番地1

TEL:099-263-1077 担当: 染川 長濱

11月に入り朝晩は特に冷え込むようになりました。
体が寒さになれていない時季は、気づかないうちに体調を崩していきることがあります。本格的な冬に備えて、今から寒さ対策を行いましょう。

あなたは大丈夫？寒さ対策チェック

- ☐ 温かい飲み物や食事を取っている
- ☐ 温かい服装をしている
(特に、首・手首・足首が冷えないようにしている)
- ☐ 定期的に室温を確認している
(長時間過ごす部屋と、廊下・トイレ・浴室などの温度差に注意している)
- ☐ 体温や血圧測定し、健康状態を日々チェックしている
- ☐ 入浴前は脱衣所や浴室を温めている
- ☐ 快適に寝る環境を整えている
(布団を湯たんぽなどで温めておくなど)

寒さ対策のポイント

①「首」を温める

首・手首・足首の3つの「首」を温めることで、全身が効率よく温まります。マフラーや手袋、靴下やレッグウォーマーなどを活用しましょう。



①体の中から温める

温かい飲み物や食事で、体の中から温めることも大切です。根菜類や発酵食品など、冷え物を防ぐ食材を食事に取り入れましょう。



③ヒートショックに注意 ～脱衣所や浴室を温めておく～

ヒートショックは、冬場の入浴時に特に発生します。入浴前に脱衣所や浴室を暖めるなど、急激な温度変化が生じないように注意しましょう。



朝晩の冷え込みに注意
寒さ対策をしましょう!!

ご利用者・ご家族の皆様へ



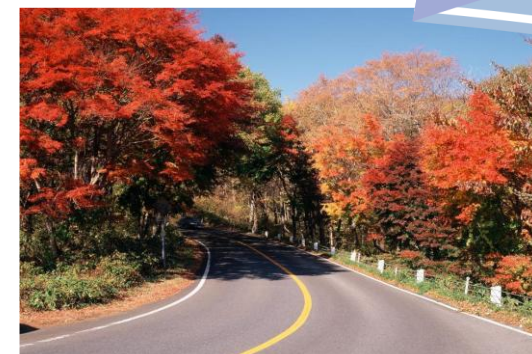
11月イベント

お絵描き貯金箱

2025 11.16(日)



社会福祉法人 恵心会 清谿園
高齢者福祉総合センター
鹿児島市中山町5216番地1
TEL:099-263-1077 担当: 染川 長演



2025 11.23(日) 紅葉ドライブ & 栗野屋



※栗野屋の飲食代は自費とさせていただきます

社会福祉法人 恵心会 清谿園
高齢者福祉総合センター
鹿児島市中山町5216番地1
TEL:099-263-1077 担当: 染川 長演

ホームページにブログ始めました

社会福祉法人恵心会 特別養護老人ホーム清谿園のホームページに「ひめゆり新聞」や活動を掲載してます♪
多くの方々にデイサービスセンターひめゆりの活動様子を知っていただき興味を持って頂ければ幸いです。



←こちらのQRコードからも
ログインできます！



他事業も
掲載して
ます♪

