

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
46
号

2025.12

7

歳末詣

一年の感謝を捧げ、来年の幸福を祈願しに伊佐千沙神社へ
行ってまいりました。
「今年1年、健康でありがとうございましたー。」



28

オリジナルしめ縄作り

今年最後のイベントでオリジナルしめ縄作りを行いました。
皆様それぞれの飾りを選んで華やかなしめ縄が完成しました♪
ご自宅で皆様飾られたと話されてました。



あしおんよく
足温浴
ほくとう せきばん ゆ
北投石盤癒®

購入しました！



寒い時期に変わりひめゆりで購入いたしました。ポカポカして気持ちいいと大好評です♪



【令和7年 1月のイベント予定】



園内活動:4日(日)『初詣』

園外活動:18日(日)『創作活動イベント』

園外活動:28日(日)『ひめゆり新年会』

○エステDay:資格取得職員が産休の為にしばらく休みとさせていただきます。

OPT指導: 12日(月) 29日(木)

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

ヒートショックとは急激な温度変化により体がダメージを受けることで、脳梗塞や心筋梗塞など引き起こす恐れもあります。特に入浴中は、ヒートショックによって意識を失い、浴槽で溺れるなどの事故につながりやすいため、注意が必要です。

当てはまったら要注意。ヒートショックになりやすい・環境。

- ☐ 高血圧、糖尿病、動機硬化などの持病がある
- ☐ 肥満気味である ☐ 不整脈がある
- ☐ 熱いお風呂（41℃以上）を好む
- ☐ 脱衣所・浴室に暖房設備がない
- ☐ お酒を飲んで入浴することがある
- ☐ 長風呂だ（20分以上湯につかる）

ヒートショックを予防するポイント

①食後の入浴は避ける

血圧が高くなる食後1時間や飲食後の入浴は避けましょう。

②入浴の前後に水分補給をする

入浴の前後にコップ1杯の水を飲みましょう。

③脱衣所・浴室を暖める

脱衣所に暖房器具を置いたり、浴室の壁に湯をかけるなどして暖めてから入浴しましょう。

④かけ湯は手足から

手足など心臓から遠い場所からかけ湯をして、浴増に入りましょう。

⑤湯の温度は40℃以下

湯の温度は40℃以下にし、ゆっくりつかりましょう。

⑥長湯しない

長湯（20分以上）せず、湯につかるのは10分程度におさめましょう。

ヒートショックに注意しましょう

ご利用者・ご家族の皆様へ



1月イベント

デイサービスセンターひめゆり



1月4日(日) 午後～



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: 柴川 長演

※体験利用実施中
お気軽に
お問い合わせ下さい！



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♪

