



# 有料老人ホーム共生の里

仕事中はTシャツ一枚にエプロン姿です。最近寒さも強くなってきたので、利用者からは「寒くないの?」とよく声をかけられます。

「沢山動いているので暑いくらいです」と返すと「そうね、よく動いているよね」と応じてくれます。施設は定員一杯になり、仕事量が増え、利用者とのコミュニケーションも取りにくくなっていますが、そんな中でも私を見かけたら声をかけてくれ、笑顔を見せてくれる利用者さん達は私の頑張りをしてくれているのだなと思うと、これからも、もっと頑張っていこうとエネルギーが湧いてきます。



# 共生の里訪問看護ステーション

冬場にも脱水が起こります。寒くなるとお茶を飲む量が減るのが原因だそうです。脱水になると肌の乾燥はもちろん、便秘や足が攣りやすくなり、不思議に思うかもしれませんが手足のむくみも脱水からくることがあります。水分は1日に1200mlほど飲むとよいと言われており、おおよそコップ6杯分になります。食事のときに1杯ずつ、朝起きた後とお風呂の後、寝る前に1杯ずつ飲むとちょうど摂れるくらいです。意外と多いですね。ぜひこの機会に、温かい飲み物などで、冬場もしっかり水分補給するようにしてください。

## 2月のスケジュール

- 3日 節分祭 (G H)
  - 4日 ドリンクデー (西町デイ)
  - 5日 習字の日 (西町デイ)
  - 6日 季節の制作期間 (西町デイ)
  - 7日 成合喫茶レク (成合デイ)
  - 8日 手づくりおやつレク (G H)
  - 9日 フットケア (成合デイ)
  - 10日 習字レク (成合デイ)
  - 11日 誕生日会 (G H)
  - 12日 おやつレク (西町デイ)
  - 13日 成合「温泉」 (成合デイ)
  - 14日 バレンタインデー (G H)
  - 15日 大型カレンダー作成期間 (西町デイ)
  - 16日 おやつレク (成合デイ)
  - 17日 誕生日会 (西町デイ)
  - 18日 誕生日会 (成合デイ)
  - 19日 カレンダー作成 (西町デイ)
  - 20日 誕生日会 (成合デイ)
  - 21日 カレンダー作成 (西町デイ)
  - 22日 お風呂の日 (西町デイ)
  - 23日 おやつバイキング (西町デイ)
  - 24日 毎週月曜日 ヘルパー会議
  - 25日 第3火曜日 ヘルパー研修
  - 26日 月一回チームケア会議 (各地区)
- \* 朝市えがお、カラオケはコロナのために中止しています