

ひごろも新聞

H30年2月



ただいま、ひごろもそらうでは一緒に働く仲間を募集しています。興味がある方はこちらまでお電話ください。28・7706

求ム!



特別養護老人ホーム
グループホーム
ショートステイ

[ひごろもそらう]

防府市大字浜方
8番地1
0835-28-7706

このごときは、ひごろもそらうの「ショウ」です。

山口県には珍しいピククリニュース!

今年に入り、寒い日が続いており、

毎週のように氷点下の気温となっております。

山口県ではめったに雪が降る事ありませんが、

毎週のように雪景色が県内で聞かれます。

全国でも雪で道路が通行できない

地域もあります。2月も同様の天気

が続くようなので、体調に気を付けて

過ごしていきましょー。



山口県だけでなく全国的にも今は
平年より低いそうです。



グループホームの利用者様が 防府天満宮へ初詣に行かれました。

1月7日グループホームの皆様が防府天満宮へ初詣に行かれました。当日はとても寒い日でしたが、好天気に恵まれ気持ちよく参拝されました。その後は、かつは寿司へ行き、回転寿司を召し上がりました。お腹一杯になるまで召し上がられ、とても満足されていたようでした。

楽しかった初詣の思い出。



お寿司食べて美味しいよー!



お寿司は美味しいのー!



何食べれるかなー?



ふーお腹いっぱい!

今年も元気に頑張ります!

ショートステイの利用者様が誕生日会で調理レクリエーションを行いました。

1月21日ショートステイの調理レクリエーションで肉じゃが定食作りを行いました。

肉じゃがは、お袋の味と言われ、昔から作って食べていたものを再現した所、皆様「久しぶりに作ったよー」と懐かしそうに喜んでおられました。

また、誕生日者のお祝いでプレゼントを贈り、感謝のお言葉を頂きました。



誕生日おめでとうございます。これからもお元気で過ごして下さい！

ひごろも豆知識

今月のテーマ

「心筋梗塞」が、なぜ冬に多いのか

考えてみました。

心筋梗塞や狭心症は冬に多く発症します。なぜ冬場に多いのでしょうか。

これらの病気は再発しやすい疾患ですが、生活習慣を見直すことで再発を防ぐことが出来ます。

なぜ冬に多いのか？

寒くなると、私たちの身体は血管を収縮させて体温を逃さないように調節しています。血管が収縮した状態が長く続くと血液の流れが悪くなり、血圧が上がります。その為心臓の負荷がかかり、狭心症を誘発したり、心筋梗塞が起こりやすくなるのです。

こんなところに注意！

特に温かい場所から急に寒い場所に行くとき血管が急激に収縮するため、発作が起こりやすくなります。発作を起こさないよう、注意が必要です。

冬季オリンピックが始まります！ 日本代表を応援しましょう！

2月9日～25日の期間で、韓国の平昌で冬季五輪が開催されます。日本代表は注目選手が多く、金メダルをいくつ獲得出来るかと話題となっています。スキージャンプでは大ベテラン葛西選手が史上最多の8度目の五輪に出場します。金メダルを目指してトレーニングをしています。その他スケート、バイアスロン、ボブスレー、カーリングの競技があります。みんなで応援しましょう。



球春到来！ プロ野球もJリーグも キャンプインしました！

2月1日にプロ野球のキャンプが宮崎県、沖縄県、アメリカアリゾナ州と各地で始まりました。注目は、日本ハムで大谷翔平がメジャーリーグへ行き、主力が移籍した中で、ドラフトで高校野球の本塁打新記録を打ち立てた清宮幸太郎が入団しました。これからどのように成長していくか楽しみです。

