お　た　よ　り

あったかふれあいセンター白田川

2023年（令和5年）

2月号

R4年度-№11

早いもので暦の上ではもう春です。寒さの中でスイセンや梅の花が咲き始めました。
しかし、こんなあったかな地域にも 1 月の終わりに雪が積もり、野も山も一面の雪景色。四季の移ろいを楽しみながら心豊かに過ごしたいものです。

年明け早々に能登半島地震のニュースが飛び込んできたことで、震災は時と場所を選ばず、いつどこで起こるかわからないことを痛感しました。
年初めの集いでも、利用者さんと共に「備えちょきよ」を見直すきっかけとなりました。
家具の固定・身の回りの安全な対策を今一度見直しましょう。

1 月 22 日一面の雪景色。
可愛い綿帽子、見ぃつけた。
スイセンも寒さに耐えて咲いています。

お正月の遊びで連想するものなぁに？

　羽根つき、凧揚げ、福笑い・・・
そして双六（すごろく）。
今年の集い初めは笑いと体操を取り入れた「双六」で楽しみました。

- 隣の人とにらめっこして笑わせたら３つ進む。
- 今までで一番酸っぱい顔をしてください。
- 隣の人に満面の笑みを見せてください。
- 足ふみ 20 回
- 腕上げ 20 回　　などなど

足ふみや腕上げ、グーパーの運動は参加者のみんなでやるので何度もくりかえし、体が暖かくなりました。

今までで一番酸っぱい顔の藤岡さんと山崎さん

大きな口を開けてからのギュ～っと閉じてください。

今までで一番酸っぱい顔をしてくれたフミこさん。
みかんを想像したそうです。

昨年末最後の集いで、「今年の集い納めは楽しく賑やかにやろうよう。私が一芸するけん。」と、歩行が不自由な状態にもかかわらず衣装もメイク道具も自前で準備してくれました。
おかげさまで、大笑いして集い納めができました。利用者さんが頑張ってくれるので、スタッフもミツバチの格好をして♪島田のぶんぶん♪をさせていただきました。

～お礼～

集い初めの時に、サテライト鞭地域の方から心温まるメッセージ付きの差し入れ（ひがしやま）をいただきました。
食事の際に利用者さん皆に食べていただきました。ありがとうございました。
いつも地域の方の見守りをしていただきありがとうございます。

危険！ ヒートショック

寒くなると温かいお風呂温もりたいですね。しかし、入浴の際にヒートショックという命にかかわる現象が潜んでいます。急激な温度の変化が体にダメージを与えて、心筋梗塞とか脳梗塞などの血管障害を起こしかねません。脱衣場・浴室はあらかじめ温めておきましょう。

コケられん！

年末年始のお休みの間に転倒していた利用者さんが何人も居られました。
自分では足を上げて歩いているつもりでも、ほんのちょっとの段差につまづいたり、カーッペットのめくれたところにつま先が引っかかったりと、お家の中には危険がいっぱいです。慌てられんですよ！
コケたらしまいです。

令和5年 2月 あったかふれあいセンター白田川予定表

日	月	火	水	木	金	土
	・マスク着用 ・うがい・手洗い ・検温	インフルエンザ等の感染予防をしましょう		1 ふれあいルーム	2 ふれあいルーム	3 節分
4	5 サテライト鞭	6 伊　田	7 ふれあいルーム	8 サテライト蜷川	9 有井川	10 建国記念の日
11 建国記念の日	12 振替休日	13 伊　田	14 ふれあいルーム	15 ふれあいルーム 訪問	16 サテライト上川口 ふれあいルーム	17
18	19 サテライト鞭	20 伊　田	21 ふれあいルーム	22 サテライト蜷川	23 天皇誕生日 集い休み	24
25	26 サテライト鞭	27 伊　田 起震車体験	28 ふれあいルーム	29 ふれあいルーム	【連絡先】 あったかふれあいセンター白田川 ０９０－４１３８－０００４	

特定非営利活動法人　しいのみ