



# ゆめみの通信

12月号(2023年) ゆめみのデイサービスセンター  
取手市野々井1721番地 TEL:0297-85-3285



## ごあいさつ

秋も深まり朝晩の寒さが増してきました。夏からの暑さが続いていたので、秋が短かったように感じます。11月は急に寒くなったり、雨が続きたりとしたので、ご利用の皆様は室内でお過ごし頂く日が続きました。12月はクリスマス会や年納め餅つき大会などの企画を予定しています。皆様の生活機能の維持・向上を目的に各種企画を進めていきたいと思っております。



温泉が始まります♪

### 楽しいお昼ご飯～♪

食欲の秋です！寒くなってきたので、暖かいお昼ご飯に皆さん舌鼓を打たれています～♪ 美味しいおやつも午後の楽しみ。ワイワイガヤガヤとお話も進みます～♪



### まったり土曜日～♪

最近、ご利用人数が増えて、平日は賑やかな日々が続いています。でも土曜は平日の半分以下のご利用人数になっています。広々としたフロアで皆さん、まったりとお過ごしになられています。



## ～～ 施設(ゆめみの)からのご案内 ～～

### ★★ 12月の行事予定 ★★

12月21日(木)に毎年恒例のクリスマス会を実施いたします。当日利用予定以外で出席希望の方は、スタッフまでお申し出ください(先着順)。



### ★★ 年末年始の休業予定 ★★

年末年始は、12/30から1/3まで休業いたします。新年は1/4より営業開始いたします。何卒ご了承下さる様お願いいたします。

# 11月の日記(スタッフブログより)

<http://yumeminoday.blog.fc2.com>



## クリスマスの飾りつけ～♪

フロアの飾り付けがクリスマス版に変わりました～♪ 今までは紅葉でしたが、館内がクリスマス一色に変わりました。壁の飾り付けはご利用者さんにもお手伝いしていただき完成です～♪ フロアのあちらこちらや玄関にも飾り付けがあります。ご来所の際はどこにある探してみてください～♪



## 恒例! ゆめみの温泉始めます!

お風呂が楽しい季節になりました! 毎年恒例の「那須温泉の湯の素」は始めます～♪ 体の芯まで温まってください～♪

## コスモスラストスパート!

コスモスは霜が降りると終わりなのですが、まだまだ咲いています～♪ いよいよラストスパートです～! なぜか菜の花が咲き始めました～♪



## ～ゆめみの保健室(ヒートショックについて)～

ヒートショックとは?

急激な温度の変化で身体にダメージを受けることで、入浴中に亡くなる原因の多くはヒートショックの可能性にあります。

温度と血圧の関係

寒い(冷たい): 血管が縮んで血圧上昇  
暑い(熱い): 血管が広がり血圧低下

血圧の変動は心臓に負担をかけ心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。



予防方法は?

1. 浴室、脱衣所、トイレなど、急な温度変化が起きないように暖めておきましょう。
2. 入浴は40度未満のぬるめのお湯に入り、長湯を避けましょう。
3. 冷え込む夜中ではなく、早めの時間に入浴しましょう。

## ◆◆ スタッフだより ◆◆

秋を通り越して一気に冬の寒さになりましたね。私は「ゆめみの」まで自転車で通っているので、1月、2月の寒さを想像しては今から震えています。

ですが「さんの笑顔とお言葉も温かいです。ゆめみの」はお日様がよく当たり、上着を一枚脱いで過ごせるくらい暖かいです。皆体調管理に気をつけ、年末も暖かく元気に過ごしていましよう  
介護職員 大畑美緒



はじめまして!11月から働かせていただいています菊池です。  
千葉県我孫子市から通っています。優しく魅力的な職員の皆さんと、人生の大先輩であるゆめみのデイをご利用の皆さまからたくさん学び、笑い、季節の移ろいを楽しみながら過ごして行きたいです。  
どうぞよろしくお願いたします。  
看護職員 菊池ふみか