

一年で一番寒い日が続いています。幸い、ほっとあいの御利用者の中にインフルエンザにかかった方は今のところいらっしゃいません。

「肩がこる」「膝が痛い」「腰が痛い」という声をいつも多く耳にしております。寒さのために肩や身を縮め、路面が凍結して滑りやすいので、足腰も緊張することが原因と思われるます。

また、こたつや布団の中に入り込んであまり動かなかつたり、衣服をたくさん着込むことも原因につながります。

「朝の会」で皆さんに、「寒い日を暖かく暮らすには？」という題で話しましたところ、次のような話がありました。

寒い目を暖かく

暮らすには？



- ◎ こたつに入り込む
  - ◎ たくさん着る
  - ◎ ホッカイロをつける
  - ◎ ストープの前から離れない
  - ◎ 温かい料理・鍋物
  - ◎ 温かい飲み物
  - ◎ 大きな声で唄う
  - ◎ 体を動かす
  - ◎ 布団の中で寝ている
  - ◎ 湯たんぽ
  - ◎ 敷毛布
  - ◎ アルコールを飲む
  - ◎ おふろ・・・等々
- どれも《適度》が大切です。水分補給や適度な運動をしましょう。低温火傷や特にトイレや風呂場・脱衣所・洗面所等部屋の温度格差にも充分な注意が必要です。



二月の行事

- ・ 紙芝居
- ・ 誕生会
- ・ みんなで一緒に唄おう



**1月 活動風景**

一月上旬は、書き初めを行っていただきましたが、その後中旬からは二月三日の節分に向け鬼の面を作成していただきました。

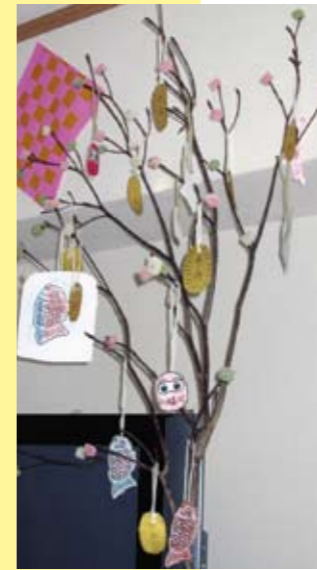
青・緑・黄・赤のうちから好きな色を選んでいただくと、不思議と赤を選ぶ方が多かったです。

鬼の顔はわざと鬼らしく怖い顔に仕上げる方もいれば、かわいらしく仕上げる方もいて、それぞれに個性あふれておりました。

二月に入ると壁面を中心に行っていたり、無理なく行ってください。

(裏面に写真を掲載しています。)

書き初め



もちの木

鬼の面作成



NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

- 自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)**
- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
  - ・外出支援・移動サービス
  - ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
  - ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)
- 介護保険事業**
- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護
- 障害者自立支援法**
- ・ホームヘルプサービス
- 行政委託事業**
- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
  - ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555