



社会福祉法人こうほうえん
新砂ライフ
【68号】

2022 年
1 月

『寒い冬も健康に』

気温が下がり乾燥するこの時期はより健康に注意していく必要があります。

ヒートショック

人間の身体は温度の変化に合わせて体温を調節しようと血管を広げたり縮めたりします。血管が縮まれば血圧は上がり、血管が広がれば血圧は下がります。

ヒートショックとは寒い所から暑い所（または暑い所から寒い所）へ移った際、温度の急激な変化により血管の拡張や収縮と血圧の変動が激しくなり、心筋梗塞や脳梗塞・めまい・失神などの症状が現れることをいいます。

特に入浴時には温度変化が起こりやすいため、より注意が必要です。湯船の温度は低めの温度（38～40℃）に設定したり、身体へお湯をかけていく際には手や足等心臓から遠い場所から始めていきます。

また、身体が脱水気味だとよりリスクが高まります。ご利用者の方々には毎日、日中を通してこまめな水分補給を促しています。（この時期はのどが渇くという事も少なくなるため、より声掛けを実施しています。）



感染症

この時期（冬期）はコロナウイルスだけでなく、毎年インフルエンザやノロウイルス等の感染症も流行しやすくなります。

感染症対策として当たり前のことですが

- ① 食事の前やトイレ後は手を洗う。
- ② 排泄物等処理の際にはビニール手袋を使用し、汚物の処理は次亜塩素酸ナトリウムを使用する。
- ③ 食品にはしっかり熱を通す。 といったことを徹底しています。

また、フロアにて嘔吐等がみられた際には、早急に対応が出来るよう、ビニール手袋、ガウン、ゴーグル等感染物処理用具一式が常備してあります。また各職員が感染対応を学習しています。



低温やけど

高齢になると温度の感覚が鈍くなったり皮膚が弱くなったりします。カイロやこたつ、電気あんか、ホットカーペット、電気毛布など体温より高めのものが長時間皮膚の同じ場所に接することで「低温やけど」が生じやすくなります。

低温やけどは見た目よりも重症の場合が多く、皮膚が赤くなっているだけでも内部の細胞組織が壊死し痛みを感じなくなっていることもあります。

症状として以下のダメージの1～3度までの症状に分けられています。

- 1度…軽い症状です。ヒリヒリとした痛みとうっすらした赤みがみられます。
 - 2度…水ぶくれが発生し、浅い場合は強い痛みと赤み、深い場合は痛みが無く、赤や紫、白色になります。
 - 3度…皮膚が壊死し、痛みは無く黒色や褐色、白色になります。治療に2週間以上かかります。
- 応急処置としては流水で30分ほど冷やすことです。その後は必ずすぐに受診することです。

皆様が健康に、今年も楽しい冬を過ごしていきましょう♪



12月23日(木)



今年のクリスマス会は職員によるダンスからのスタート！
バルーンアートやマジックショーなど、大いに盛り上がりました。



鈴の音と共にサンタクロースが登場！！
「何歳ですか？」「好きな食べ物はありますか？」など、沢山の質問をしました。



クリスマスメニュー トナカイバーグ・ミネストローネ・ポテトサラダ(ツリー型)・ホワイトロールパン・イチゴババロア



12月27日

「ヨイショ～」の掛け声に合わせて、子どもたちが元気に杵で餅をつきました。ついたお餅で5歳児の子どもたちが「鏡餅」作りに挑戦！2021年の締めくくりにふさわしい会になりました。



あけましておめでとうございます
2022年1月7日新年子ども会



職員による手作り獅子



クローーだより



～ 子育て支援 「ほかほかひろば」からご案内 ～

クリスマス会、おもちつき会とたくさんの方にご参加いただき有難うございました。久しぶりに皆さんが集まる機会となりました。今後も新型コロナウイルスの感染状況をみながら、ほかほかひろばで皆さんと楽しめるイベントを考えていきたいと思っています。

1・2月のほかほかひろば

1月27日(木) 親子で保育体験

2月10日(木) 親子で保育体験

※ 保育体験は各クラス1名までの予約制になります。

2月17日(木) お店屋さんごっこに参加しよう

4・5歳児クラスの子どもたちがお店屋さんを開きます。
今年はどんなお店屋さんになるのでしょうか？
是非遊びに来てください。

(予約) 新砂保育園 03-5677-1332

Tel受付時間 月～金 9:00～17:00



今月のテーマは

「子どものスキンケア」です

Q. スキンケアの基本を教えてください。

- ①清潔を保つこと(洗浄)
 - ②乾燥を防ぐこと(保湿)
 - ③刺激を避ける事(紫外線や摩擦など)
- の3つが基本です。

Q. 洗いのコツはありますか。

泡でやさしく、皮膚をこすらないように洗う、汚れのたまりやすい部分(首、脇、ひじの内側、ひざの裏側など)を忘れずに洗う、石けんの成分が皮膚に残らないようにしっかりとすすぐ、などがコツです。水分を取るときにはタオルでゴシゴシこすらず、やさしくパティングしてあげましょう。赤ちゃんのおしりを洗う時も同じです。

～吉村小児科院長・日本小児科医師会常任理事
内海裕美「教えて園医さんQ&A」より～

これから1ヶ月の行事カレンダー

1月 17日(月) おはなし会(4・5歳児)
21日(金) 誕生会
24日(月) おはなし会(2・3歳児)
27日(木) 子育て支援(親子で保育体験)

2月 3日(木) 節分の会
10日(木) 子育て支援(親子で保育体験)
14日(月) おはなし会(4・5歳児)
17日(木) おみせやさんごっこ
18日(金) 誕生会
28日(月) おはなし会(2・3歳児)



「新砂ライフ」 社会福祉法人 こうほうえん 通信 第68号 2022年 1月

発行=新砂こうほうえん 〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-11 (代表 TEL 03-5677-1331)

1階・2階 保育園 (TEL 03-5677-1332) 病後児保育室おひさま (TEL 03-5677-1725)

3階 多機能ホーム新砂 (TEL 03-5677-1333)

3階 シルバーステイ (TEL 03-5677-1337) 4階 グループホーム新砂(TEL 03-5677-1336)

～ 2021年度 こうほうえん スローガン ～

レジリエンスで元気な職場

感性磨くアウトカム

変化を楽しむ new Life

笑顔でつなぐ チームの和



社会福祉法人 こうほうえん

多機能ホームより・・・

新年あけましておめでとうございます。2022 年もご利用様が、健康で、住み良い環境で楽しく過ごして頂けるように、職員一丸となり、取り組んでいきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願い致します。

多機能ホームでは、外出レク第2弾として2022年3月で閉館してしまうヴィーナスフォートに行ってきました。皆さんオープン当時には来たけど、それ以来ぶりに来たと話されていました。

今回は、外出した際少しでも安心して楽しめるよう、事前ポイントをお伝えしたいと思います。排泄の心配をされる方が多いと思いますが、事前に施設や散歩コースのトイレの場所をチェックしておくで安心です。また、バリアフリーになっている所や休める場所なども事前にチェックしておくで安心です。外食の予定があればメニューや椅子の有無、車椅子のままで入れるかなど外出周辺の飲食店を確認すると安心して入る事ができます。

外出せず刺激のない毎日は、元気に過ごす気持ちまで減ってしまいます。寒い日が続きますが、外出してみてもいいでしょうか？



シルバーステイ(緊急ショートステイ)より・・・

新年、明けましておめでとうございます。シルバーステイではより一層のサービス向上に努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

★12月のイベント★クリスマス会★

12月24日に、3Fフロアにてシルバーステイと多機能ホームでの合同クリスマス会を行いました。鈴の音を響かせながらトナカイを乗せたソリをサンタさんがひいて登場すると、会場からはワァという歓声が！！

ギターとキーボードの伴奏でクリスマスソングを歌ったり、クリスマスにちなんだ問題のクイズ大会を行いました。正解者にはお菓子などのプレゼントが。会の終わりには、サンタさんから一人ずつにプレゼントが贈られ、皆さん満面の笑みがこぼれました。



《1月の銀色茶房のご案内》

1月17日(月) 3Fフロアにて『アロマオイルを楽しむ&太極拳』を開催
15種類のアロマオイルをご用意。日ごろの疲れやストレスを、アロマオイルの香りと太極拳で癒して頂けたらと思います。次号にてご報告いたします。

謹賀新年

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。
昨年は別格の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。
本年も従業員一同、皆様にご満足頂けるサービスを
心がけて参る所存でございますので、
何卒昨年同様のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り致します。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



12月のイベント



クリスマス会

12月24日にクリスマスイベントを行いました。今回はたくさんのボランティアの方々にお越しいただき、フラダンスとバイオリン演奏を披露していただきました。フラダンスではご利用者様と職員も交えて音楽と共に踊りました。バイオリン演奏の方にはクリスマスの定番ソング『きよしこの夜』や『ジングルベル』を演奏していただき、みなさんで一緒に唄いました♪この演者の方はなんと病気の後遺症により手が不自由ながら、リハビリのためにバイオリンを始めたそうです!最後には全員揃って記念撮影をし、短い時間ではありましたが、ともて一体感があつた素晴らしいクリスマスイベントとなりました!



サンタ!?



2021/12/24 15:24

保育園児との交流



年越し前ですが保育園の方で餅つき大会を行うそうなので私たちもお邪魔してきました!子供たちの『ヨイショー!』の掛け声に元気と活力を頂きました。