

# 希望舎便り ここから、いまか

2022年1月発行 NO. 37

## BBQ



11/23に、BBQを実施しました！残念ながら、今年も感染対策の為、食堂での食事となりましたが、いつもより豪華な食事で皆様より、「おいしい😊」という声を聞く事が出来ました！来年こそは、青空の下でワイワイ言いながら食べられるようになりたいですね(\*\_\*;

## おもちつき

つきたてサイコー！！



12/16に、餅つきを行いました！機械でのみ実施となりましたが、やはりつきたては柔らかくて美味しいお餅が出来ました！きな粉・あんこ・おろしの3種類を作り、嚙下が難しい方には、特殊餅を準備し、皆様に安全においしく食べて頂く事が

## お正月



お正月は、おせち・お雑煮等のお正月料理を食べて頂き、カラオケ・トランプ・ダーツ等のレクリエーションを実施して楽しんで頂きました！お正月は、普段とは雰囲気の違い、ゆっくりとした楽しい時間を過ごす事が出来ました！（普段は活動に参加されない方も真剣にトランプをされ、普段見られない一面を見る事

## 初詣



1/6・7に、成田山に初詣に行きました！感染対策の為、少人数で数班に分かれて実施しました。参拝後、それぞれお守りやおみくじを購入されたりと、短時間での滞在ではありましたが、現在外出があまり出来ていない為、成田山から見える景色を楽しまれている方もおられました。新型コロナウイルス感染者数が、減少したと思ったらまた増加していますので、皆様の健康祈願も実施しました！！



福岡県遠賀郡岡垣町海老津3丁目2-10  
 社会福祉法人 日本傷痍者更生会  
 障がい者支援施設 希望舎  
 発行責任者 辻 譲治  
 電話 093-282-0223 FAX 282-

希望舎

リアン  
 ❁指定特定相談支援事業  
 ❁指定障害児相談支援事業  
 遠賀郡岡垣町海老津3-2-10  
 希望舎内  
 電話 080-1537-2346

☆誌面の写真については、ご本人様の同意を得て掲載しています。

2022



## 冬のかくれ脱水に注意！

急に寒くなってきましたね。空気が乾燥するこの季節は、皮膚や呼気などから水分が失われる「不感蒸泄」が増えます。冬は知らず知らずのうちに体から水分が失われる量が増えているのです。それに「喉の渇きを感じにくくなる。」「身体を冷やしたくない。」「トイレが近くなる。」などの理由で水分摂取が減りがち。冬の身体は日常的に水分が足りていないのです。



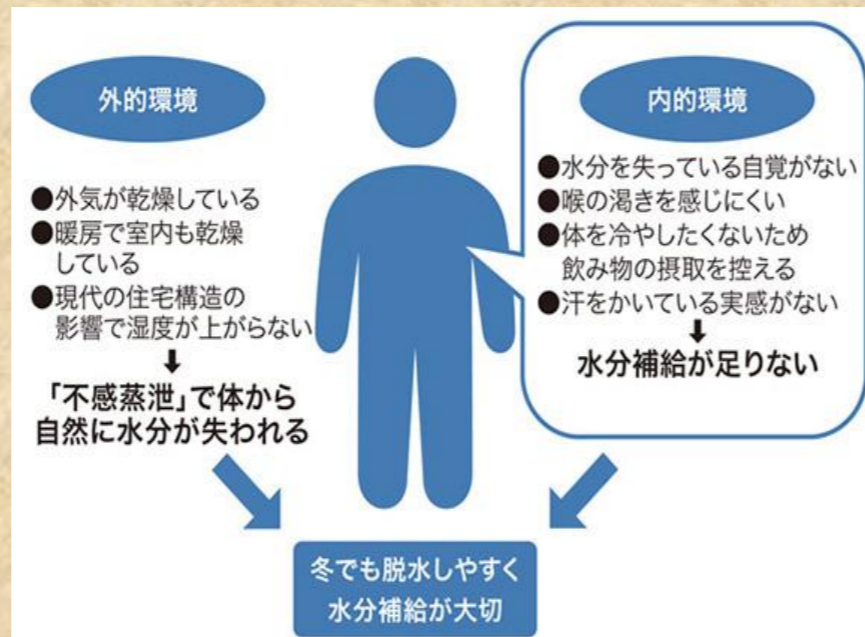
冬に流行する感染症も脱水症の原因に。

ノロウイルスなどの感染性胃腸炎では、嘔吐や下痢で水分と電解質（ナトリウム・ミネラルなど）が大量に体外に出てしまい、脱水症のリスクが高まります。

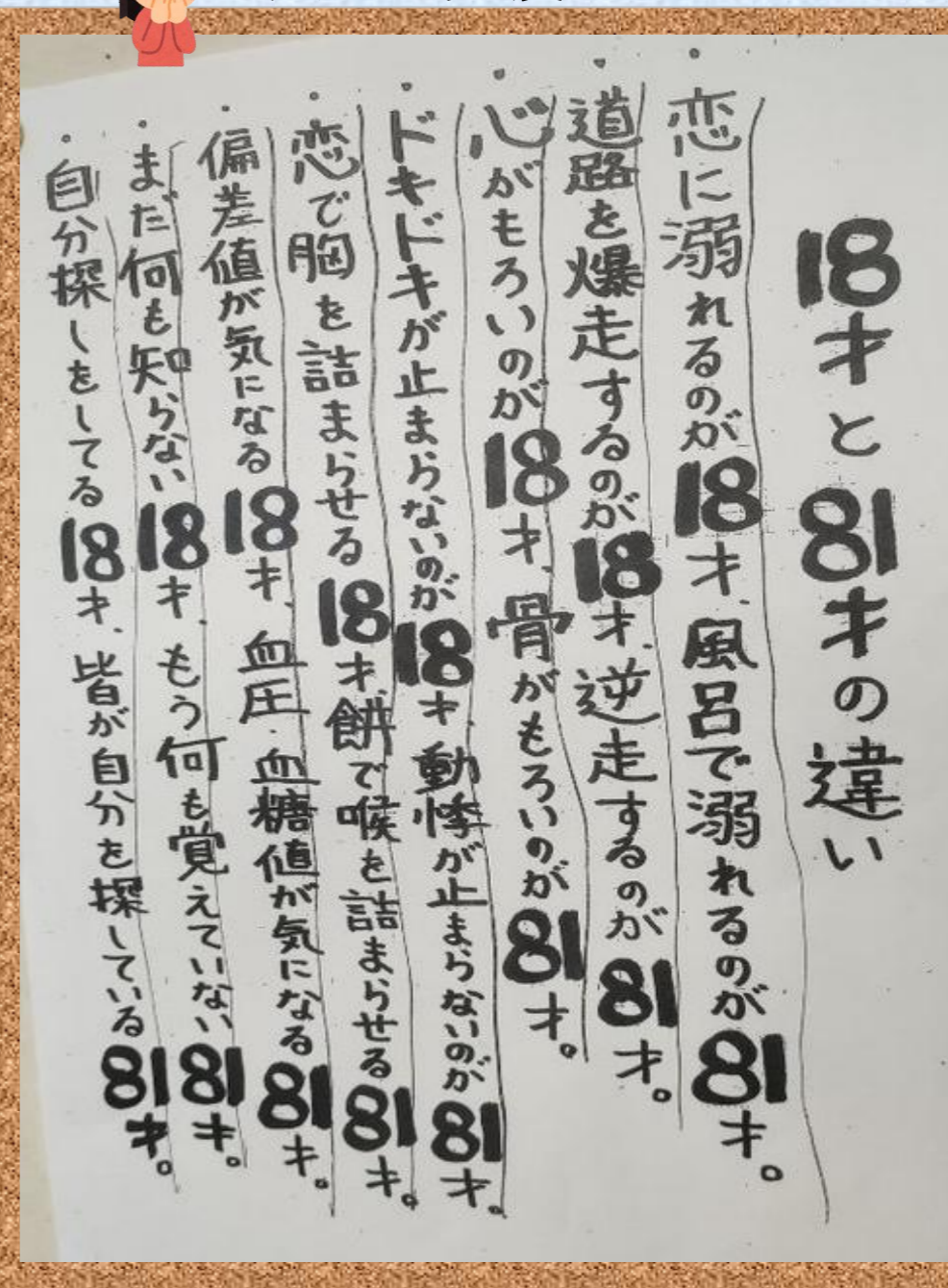
そのほか、高熱が出た場合も体温調節のために発汗することから、体液を失いがちです。

また服用中の薬が影響して脱水症になることも。血圧を下げる薬も種類によっては利尿作用があり脱水症リスクを高めるものもあります。

冬場は喉が渇く前のこまめな水分補給が重要です。温かい白湯など体を温めつつ水分を補える飲み物が適しています。嘔吐や下痢をしている時は経口補水液で電解質を補給することも大切です。



## 笑って免疫力アップ



### 【お知らせ】

新型コロナウイルスが再拡大しております。福岡県でも1日の感染者が3千人(1/27付)を超えている状況です。当施設でも感染拡大対策の為、ご利用者様の外出と面会の制限をさせて頂く事となりました。ご利用者様、ご家族様にはご不便をお掛け致します。面会等については、ホームページでも発信していきたいと思っておりますので、ご覧になられる方はご確認をお願い致します。2月よりワクチン3回目の接種を65歳以上のご利用者様から順次予定しております。職員も随時PCR検査を実施しております。引き続き基本的な感染対策を徹底して行い、皆様が安心して生活が出来

お掃除をして下さっている女性支援員に教えてもらいました。元ネタは、数年前に日曜のテレビ番組『笑点』で放送されたお題でTwitterで拡散し、ちょっとしたブームになったそうですよ。私も教えてもらったときに、思わず笑ってしてしまいました。まだ81歳ではないけれど共感できます。(気を付けなくては!) 皆さんにも笑っていただき、免疫力を上げてもらえたらと……。

福岡コロナ警報  
発動

まん延防止等重点措置

1月27日から2月20日まで

— NO MORE 緊急事態宣言 —

引き続き、基本的な感染防止対策の徹底を

三密の回避 マスク着用 手洗い 換気

Information on COVID-19

新型コロナウイルス感染症に関する情報はこちら