

初詣に
行きました!



皆で仲良く!

今年1年の
抱負!



良い1年に
なりますように



本年も皆様健康でいられますよう
えがお一同ご祈願しました。

～絵馬～

お正月になると毎年えがおでは絵馬を書き、願い事を祈願します。

1年の健康を願ったり、家族が円満に過ごせますよう皆様一生懸命書いて下さっています。皆様の願い事が叶いますように。



フロア内に皆様の絵馬を飾りました。たくさんの方の御祈願・決意表明が見られました。



ヒートショックに注意!



ヒートショックとは?

急激な温度変化によって「脳卒中」や「心筋梗塞」等を引き起こす現象です。

65歳以上の高齢者の、冬場の入浴時によくみられる現象です。12月～1月頃がピークと言われています。

対策は?  お湯は41℃ 入浴時間は10分以下!

- ①入浴前は風呂場はシャワーやお湯で温めましょう。
- ②脱衣所は小型の暖房器具を設置すると効果的です。
- ③入浴前に水分補給をする。(脱水状態だとヒートショックになりやすい為)

えがお行事予定のお知らせ

★お誕生日会 2/6(月)