

# ほのぼの通信

グループホームほのぼの苑長東 広報誌 第44号 平成28年12月発行  
 広島市安佐南区長東西3丁目1-5 電話(082)230-3030

## 紅葉狩り

近くの公園などで紅葉をお楽しみいただき、昼食には秋刀魚の塩焼きや栗ご飯、おやつにはお汁粉を召し上げて頂き、秋を感じていただきました。



## 津軽三味線

津軽三味線のボランティア「村上三弦道 広島支部」の方々においでいただきました。「炭坑節」が始まると我慢出来ない方々が踊りの輪に入れ、一緒に楽しんでおられました。



## お誕生日おめでとうございます

一年に一度のお誕生日は、利用者様のいろいろなご希望にお応えする「特別な一日」をプレゼントしています。



### 「金色夜叉」の寛一に扮した広島文化学園大学の先生や学生による音楽療法がありました。

### 地域との関わり

#### 平原自治会大運動会

「折り紙教室」ではクリスマスの飾りを作成しました。

### 「足浴」や「散歩」などで機能訓練をしています。

### 11月は富山学園全施設の「防災月間」です

備蓄食(鶏五目ごはん)

水消火器を使っでの訓練

### ナースのワンポイント 「冷えは万病の元」

冬の寒さもいよいよ本番です。冷えはちょっとした不調と思われがちですが、実は万病の元とされています。多くの病気の根源に冷えがあるのではないかと注目されています。体温が下がると血行が悪くなり、関節痛や神経痛を誘発し、免疫力も低下します。また、気温差による血圧の変動は、脳・心疾患など命に関わる病気にもつながります。体の深部(腹・背中など)を保温する、適度な運動をする、バランスの良い温かい食事を摂るなど心掛けましょう。暖房も工夫する事が大切です。外気との差が激しい暖房は避け、「頭寒足熱」型の暖房がおすすめです。温かい身体で冬を乗り切りましょう。

### 1月の行事予定

- 1日 拝賀式
- 11日 新年お楽しみ会
- 14日 折り紙教室
- 20日 音楽療法
- 27日 法話