

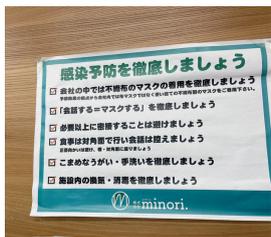
みのりだより



寒い時期の体調管理法

どんぐり

寒い時期の体調管理について、利用者の方にアンケートを行いました。施設内では暖かい服装やブランケット、ホッカイロを活用している方が多くいらっしゃいました。乾燥を防ぐためこまめな水分補給を心掛けたり、脱ぎ着しやすい服装で寒暖差に気を付けている様子も見られました。また家では暖房で室内を暖かくしたり、十分な睡眠や食事を意識し、生姜を使った料理や免疫ケアの飲み物を取り入れ、人混みを避けるなどの工夫もされているようです。それぞれ無理の無い方法で体調管理を心がけ、寒い時期を大切に過ごしている様子を感じられました。



Labo

Laboでは、施設の外に出てお仕事する機会が増えてきたので、作業内容に合わせた服装選びをお声掛けしています。施設内暖房は付けていますが、寒さを感じる方はブランケットやネックウォーマーを着用しながら作業しています。自宅でも、暖かい格好で過ごしたり、しっかり睡眠をとる、シャワーだけでなく湯船に入るなど…ひとり一人が感染しない・広げないことを意識し日々お仕事取り組まれています。

元今泉

どんぐり元今泉では、施設外の作業として外で作業をする機会が多くあります。冬の寒い時期は、防寒着の着用を促し、帰設後や定時に手洗いとうがいを行っています。室内作業では、常時換気と加湿器2台を使用して温度調整を行っており、手洗い・うがい、消毒などの基本的な感染予防を継続しています！今後も季節問わず、規則正しい生活を促し、無理なく安心して作業に取り組めるように体調管理と環境づくりに努めてまいります。



キッズスクール今泉の活動



2月

- 【運動・感覚】
うちわボーリング、紙コップ積み、長縄、リトミック
- 【健康・生活】
おやつ買い物、屋食買い物、おやつクッキング ※一部抜粋
- 【人間関係・社会性】
避難訓練、公園散策、外出

comment

交通ルールをしっかり守り公園で楽しく体を動かし活動しています。