恵寿苑通信

発行　　２０２５年　冬号
介護老人保健施設　恵寿苑

今年も残すところわずかとなり、朝夕の冷え込みが一段と厳しくなってまいりました。

寒さが深まるこの時期は、体調を崩しやすく、感染症も流行しやすい季節です。どうぞご家族の皆さまもお身体を大切に、健やかにお過ごしください。

恵寿苑祭

先月 11 月 16 日（日）に毎年恒例の恵寿苑祭を開催しました。今年は、「三瓶山神代神楽社中」様による神楽公演が行われました。迫力のある舞いに興奮され、楽しい時間を過ごしておられました。

皆さんが
楽しみにされていた
神楽の様子

昼食は
職人さんによる
握り寿司

廊下に飾った
皆さんの
作品展示

年末年始の外泊について

「お正月は我が家で家族と一緒に・・・」という願いは、ご年齢に限らず誰でも持っておられると思います。

当苑は在宅支援の施設であるため、特に毎年この時期には外出・外泊をお勧めしております。寒い時期ではありますが、是非ご検討頂きますようお願い申し上げます。

尚、外出時の福祉用具（車椅子・ポータブルトイレ等）について、貸出しのご相談に応じております。お気軽に声をかけてください。

本年中は、施設運営へのご理解とご支援ご協力を賜り、誠にありがとうございました。

来る年が、皆さまにとって穏やかで明るい一年となりますよう、職員一同お祈り申し上げます。

皆様どうぞお元気で良い年をお迎えください。

冬の豆知識コーナー
寒さに負けないカラダづくり

寒さが増すこの季節、つい水分をとるのを忘れがちですが、実は冬は**脱水症になりやすい時期**です。

暖房による乾燥や、汗をかかないことで水分が失われても気づきにくくなっています。

お茶やお味噌汁など、温かい飲み物でこまめに水分補給を心がけましょう。また、加湿器や濡れタオルを使って**お部屋の湿度を 40～60%に保つ**ことで、風邪やインフルエンザ予防にもつながります。

ご家庭でも、温かく・潤いのある冬をお過ごしください。