

さわやか便り

2025. 12月号 (編集担当者: 酒井大介)

デイ・ホーム中丸

世田谷区野沢3-25-10

TEL: 03-5486-7400



11月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしくお願いします。



レクリエーション



誕生日会

中・丸・広・場

中丸の前にある、樺の木の落ち葉の量がピークを迎える季節になりました。送迎の合間を縫って、運転手さんはじめ、こまめに掃除をしています。寒い中ですが、良い汗をかくことができます。

12月はクリスマス会や、フラワーアレンジメントもクリスマスらしいアレンジや、お正月に向けてのアレンジなど、いつもとちょっと違うものです。音楽レクではいちごパフェさんが来てくれます。来ている曜日が違うけど、このプログラムに参加したいといったことがあったら、職員に相談してみてください。(花枝)

月	火	水	木	金	土
1 体重測定	2	3	4	5	6 →
書 道 レク(ゲーム等)	大人のぬいえ レク(ゲーム等)	カラオケ (ぬいえ・書道)	書 道 レク(ゲーム等)	大人のぬいえ レク(ゲーム等)	カラオケ (ぬいえ・書道)
8	9	10	11	12	13
手工芸 (ぬいえ・書道)	手工芸 カラオケ	手工芸 (ぬいえ・書道)	手工芸 (ぬいえ・書道)	手工芸 カラオケ	書 道 レク(ゲーム等)
15 理美容	16	17 →	18	19	20
大人のぬいえ レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ Xmas Ver. レク(ゲーム等)	書 道 レク(ゲーム等)	音楽レク (いちごパフェ)	大人のぬいえ レク(ゲーム等)	カレンダー作り(小) レク(ぬいえor書道)
22	23	24	25	26	27
カレンダー作り(小) レク(ぬいえor書道)	Xmas会 (特別食・ビンゴ大会)	大人のぬいえ レク(ゲーム等)	クリスマス飾り付け レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ お正月 Ver. レク(ゲーム等)	カラオケ (ぬいえ・書道)
29	30	31	*理美容サービスの申し込みは実施日の1週間 前までに提出をお願いします。		
令和7年12/29(月)～令和8年1/3(土) 年末年始のためデイホーム中丸はお休みです					



12月のお誕生者

☆大 昌 様☆

編集長コーナー

これからの季節は暖房を仕様する頻度が増え、肌の乾燥が気になり始める時期かと思います。

今回は、肌の乾燥対策にピックアップしたいと思います。

<乾燥肌の原因>

加齢に伴い汗や皮脂の分泌が減る、特に高齢になると肌のバリア機能が失われ紫外線や摩擦など外部刺激から肌を守れなくなります。

一対策一

入浴

- ・ 熱い風呂や長風呂は避ける
- ・ 体を洗う際は、しっかり泡立て優しく洗う→必要な皮脂まで洗い落とし角質層を傷つける
- ・ 体を拭くときはタオルで擦らないようにする
- ・ 入浴後は肌が乾燥するので、できるだけ早く保湿する

保湿方法

- ・ 多めの保湿剤を肌の上の複数個所に分けてのせ、手のひらを使ってシワに沿って優しく塗り広げる
- ・ 保湿剤の量が少ないと必要な効果が得られないので多めに塗る
- ・ 保湿剤を塗る際も、ゴシゴシとこすらないよう優しく塗る

その他

- ・ 肌に触れるものを化学繊維ではなく天然素材に替える(木綿やシルク)
- ・ 暖房を使う時は加湿や水分補給を行う



乾燥が悪化すると湿疹ができ、ステロイドの薬での治療になります。日頃からの予防に努めましょう😊