

社会福祉法人 愛星福祉会
星ヶ丘デイサービスセンター

ひまわりたより



謹賀新年

今年もよろしくお願ひいたします(^)



第179号
2026.1月発行
<お問い合わせ>
963-0211 郡山市片平町字妙見館1番地1
電話:024-952-6836 FAX:024-952-6797
担当:杉田 瑞季

~レクリエーション~
ボーリング



お手玉ダーツ



ピンポン玉カップイン



輪投げ



スプーンリレー



慎重に~



鳴子体操



先月は大きなクリスマスツリーを制作しました！
今年も皆様にご協力いただきながら、様々な制作を行っていきたいと思います(^)/

現在富士山制作中です♪
完成した作品もお楽しみに(^)/



今年も皆様と様々なレクリエーションに取り組みたいと思っております＼(^o^)／

タオル体操



音楽に合わせて皆様お上手でした♪

～ガーデニング活動～



～健康コラム～

雪が降る日もあり、厳しい寒さが続いています。今回は冬に起こることが多いヒートショックについてです。

ヒートショックとは…

急激な血圧の変化に伴い、心臓発作や脳卒中、熱中症など深刻な健康問題を引き起こします。



入浴以外にもトイレや寒い廊下、玄関等家の中で温度差が大きくなる場所で起こりうる可能性があります。

ヒートショックの対策法



入浴関連事故の死者数は交通事故より多いとされています
ヒートショック対策をして安全な入浴を楽しめましょう

高齢の方、基礎疾患がある方は特にリスクが高いのでヒートショックが起こる前に予防を行っていきましょう！

謹んで新年のお慶びを申し上げます。本年もどうぞよろしくお願い致します。現在インフルエンザが流行しております。引き続きマスクの着用や手洗い、うがいを行いながら、体調に気を付けてお過ごしください。

お誕生日おめでとうございます＼(^o^)