

令和7年  
12月号

# ふくじゅそう便り

株式会社ふくじゅそう 50-1414 <https://www.fukuju-hyuga.com/>



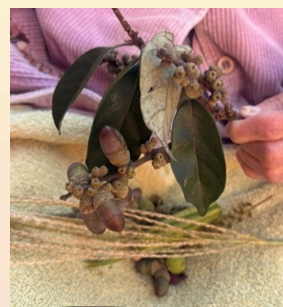
師走の候、今年も残りひと月を切りましたがいかがお過ごしでしょうか。

11月の中旬ごろから市街地のイルミネーションがあちらこちらに輝き始めましたが、ご近所で鑑賞されておられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。日向駅でも恒例の『ひむかの杜イルミネーション』が開始されます。「歩きたくなる街」をテーマに、JR日向市駅前が約3万球のシャンパンゴールドの光で彩られ、そこで流れるジャズと共に楽しむことができます。更に今年も日向工業高校生が作成する「光のモニュメント」の展示も同時に行われ、光の賑やかな共演も楽しめます。

期間は12月12日～来年2月14日です。株式会社 ふくじゅそう 職員一同



## お散歩に行きました～ホーム



ドングリとはブナ科の植物が実らせる、帽子のような殻斗（かくと）を被った硬い果実の総称です。日本では22種類以上もあり、形や大きさ・殻斗の形状は種類によって様々です。

散歩の途中で秋を感じるドングリやススキを拾って帰りました。短い秋でしたが、しっかり晩秋を感じることができたようで良かったです。

※写真はご本人・ご家族の承諾を頂き掲載しています

## 畑が完成！～デイサービス



デイの南側の花壇を取り壊し、畑を作って頂きました。この度、太陽のこうこうと当たる場所に玉ねぎを植えました。それにしても、黒いビニールで苗付けすると、本格的な玉ねぎの栽培と収穫が期待できそうですね。今後も玉ねぎの生育を随時お伝えしていきますので、ご期待ください。

## インフルエンザ予防対策

今年もインフルエンザが猛威を振るいつつありますが、予防について確認しておきましょう！

1. 正しい手洗い（帰宅後や食事前などこまめに）
2. 流行前のワクチン接種
3. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
4. 適度な湿度を保つ
5. 室内ではこまめに換気する
6. 体調不良の時はなるべく外出を控える

体温測定を毎日実施すると、自分の平常時の体温や体調の変化に気づけることがありますので、ぜひ習慣化してみましょう。

## 正しい手洗い方法

- ①流水で洗う
- ②石鹸を手に取る
- ③手の平を洗う
- ④手の甲を洗う
- ⑤指の間を洗う
- ⑥親指を洗う
- ⑦指先を洗う
- ⑧手首を洗う

手洗いミス発生部位





# アニマルセラピーでリラックス😊

※写真はご本人・ご家族の承諾を頂き掲載しています

社長・事務長のご自宅の可愛いワンコたちが、ふくじゅそうを訪問してくれました。今年生まれたちびわんこも元気よく、利用者様や職員を癒してくれました。



## 冬の高齢者の入浴について

### 【入浴の効果】

日常生活において入浴は、身体の清潔を保ち、心身をリラックスさせる効果もあり、特に冬場の入浴は心身をあたためるという不可欠な効果があります。また、高齢者の場合、千葉大学の研究によると週7回以上の入浴をしている人は、週2回以下しか入浴しない人と比べると、介護認定される割合が3割ほど低いというデータがあるそうです。

### 【気をつけること】

様々な効果のある入浴ですが、入浴前には血圧・体温・脈拍を測り体調を確認し、普段の数値と比べて差がある場合には、無理をせず入浴を控えた方がよいでしょう。また、冬場はヒートショックに注意が必要です。ヒート

ショックとは、急激な温度変化による身体へのダメージのことです。具体的な症状としては、血圧の変動や不整脈、失神等があります。ヒートショックの対策としては、<sup>あらかじめ</sup>予め、シャワーや湯舟の湯気で浴室全体を温めておくことが肝心です。冬の時期は、日頃の事前準備で安全で快適な入浴としていきましょう。

