播磨町デイサービス

令和　八年　十一月号

書　片岡　京子

発行元
播磨町
デイサービス
センター

筆に思いをのせて

十月二日・六日・二十二日に書道を行い、年明けに出品する『ふれあい書道展』に向けて、皆さん練習に励まれていました。

筆を手にすると皆さん真剣な表情に変わります。『納得できる作品にしたい』と何度も同じ文字に挑戦される姿もみられ、「半紙ちょうだい!!」とあちらこちらから声が聞こえてきました。

一筆一筆に心を込めながら丁寧に筆を運ばれ、お手本をよく見ながら何度も何度も書き直して練習されている方や、隣の方と作品を見せ合い、声を掛け合うなど和やかな雰囲気で取り組まれていました。それぞれの個性や思いが込められた作品がどのように仕上がるのか今からとても楽しみです。

皆さんの努力が実を結び素晴らしい作品となりますように。

飯田　美穂











職員紹介



介護職　池田　晃子

●出身地
大阪府
●家族構成
主人・息子１人
●趣味・特技
音楽を聴く
●座右の銘
一期一会
●楽しみな時間
１人の時にこっそり食べる甘いもの

●この仕事を始めたきっかけは？
色々な方のお役に立ちたいと思ったから
●仕事をするうえで大切にしていること
笑顔
●利用者さんに言われて嬉しかった言葉
「ありがとう」「楽しいわ」
●みなさんに一言
いろいろなお話を聞いたり話したりするのが好きなのでいっぱいお話してください。楽しくデイで過ごしましょう！

とっておきの一枚



家族との思い出

10月生まれの方々







【柿】
渋柿を　藁しべ縛り　吊るし干し
軒下に　ずらり並んだ　吊るし柿や
Ｔ・Ｍ　Ｋ・Ｉ

【木枯らし】
寒い朝　木の葉も落ちて　枯れ葉焼き
Ｋ・Ｉ

【冬支度】
歳重ね　寒さ身にしみ　冬支度
寒くなり　あわてて衣類　冬支度し
衣替え　寒さをしのぐ　冬支度
Ｔ・Ｍ　Ｋ・Ｉ　Ｔ・Ｏ

【セーター】
ふんわりと　手編みのセーター　あったかい
遊園地　セーター親子　好調子
Ｔ・Ｍ　Ｋ・Ｉ

肌の乾燥に注意しよう

空気が乾燥する秋～冬の時期は、肌の水分量や皮脂の分泌量が減少し乾燥しやすくなります。乾燥すると皮膚トラブルが起きやすくなり、そのまま放置していると生活の質の低下にもつながります。

肌の乾燥によって起こる皮膚トラブル

乾燥した皮膚は、バリア機能が低下し、かゆみが生じる様になります。かゆみが強くなると睡眠の妨げになったり、強くかき過ぎて肌が傷つき傷口から細菌が入り炎症を起こすと、かゆみが増すという悪循環につながります。

症状が悪化しないうちに処置できるように皮膚の状態を観察しましょう。



○熱い湯での入浴＆洗い過ぎは避ける

・体を洗うとき強くこすらない
・せっけんやボディソープを泡立て泡で洗う
・すすぎ残しがないように注意する
・湯につかる時間は十五分以内に



○入浴後、十分以内に保湿する

・入浴後、体を拭くときはこすらずタオルを押し当てて拭く
・保湿剤を手のひらで温めてから優しく押し込む様に塗る
・ローション→乳液→軟膏（ワセリン）の順に塗る



○室温・温度管理＆水分摂取を意識する

・加湿器などを使い冬場は湿度を５０～６０％程度に保つ
・エアコンの暖房機能を使う場合は、風が直接体に当たらない様に
・こまめに水分摂取をする

「ちょっと乾燥しているかな?」と感じたら早目のお手入れを!
これからもお肌を大切にしながら、元気で気持ちよく過ごしましょう♪

吉岡　なおみ

