

ネステージ便り Vol.9

平成30年2月



春の陽気が待ち遠しい今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。街はすっかりバレンタインデーの恋の色に染まっていますね。バレンタインデーに心躍った日々も遠い昔となり、自分のためにチョコレートを買う日々です。まだまだ寒さが厳しいですが、お風邪など召しませぬようお気をつけください。

ヒートショックに注意

「ヒートショック」とは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる温度の急な変化がからだに与えるショックのことです。気温が低い冬には、入浴中の死亡者数が急増し、その主な原因がヒートショックであると考えられています。



対策ポイント

- ❗ 給湯温度は 41℃以下に設定
- ❗ 脱衣室は浴室暖房や脱衣室暖房、小型のヒーターなどで入浴前に暖めておく
- ❗ 気温が下がる深夜や早朝の入浴は避ける

対策でお悩みの方はぜひネステージにご相談ください

おすすめお出かけ情報

北野天満宮



2月上旬頃に梅苑を公開。開苑期間は例年2月初旬から3月下旬で、白梅、紅梅、一重、八重と、とりどりに咲く梅の間を縫うように散策路が並び、お茶とお菓子を供する茶屋も開かれます。

また、2月25日には梅花祭と梅花祭野点大茶湯も行われ(綺麗な舞妓さんがお茶を点ててくれます)、毎年多くの観梅者でにぎわいます。

梅苑公開時間：10時～16時まで 入場料 [いずれも茶菓子付]
大人 700円 (中学生以上) こども 350円
30名以上 1割引 (但し25日・土・日曜・祝日を除く)
身体障害者割引 大人 350円・こども 175円



まだまだ寒い！

ホットチョコレートで温まろう



日本チョコレート・ココア協会の公式サイトには「1日に5～10g程度のビターチョコレートもしくはココア一杯(純ココアで約5～10g程度)を毎日続けると、生活習慣病の改善などの健康効果がある」と記載されています。

ただし、飲みすぎには注意！甘さを加える場合は、砂糖ではなくハチミツがおすすめです。

サービス記録

畳から長尺シートに改装

和室の畳が、ベッドや車椅子での移動などにより傷ついてしまったため、改装のご依頼がありました！そこで、フローリング材より低コストでありお手入れがしやすい長尺シートをご提案させていただきました。長尺シートの最大の特徴は「耐久性に優れている」というところです。そのため、キズがつき難く日々のメンテナンスが簡単になります。また、表面が凸凹しているため滑りにくくなっており、耐水性にも優れている床材です。



井戸の飾り蓋

竹を寸法通りに切って、上から見てまっすぐに見えるように並べます。ここで壁を使って並べるとよりきれいになります。縄が通るところにあらかじめ線を引いておくときれいな縄のラインがでます。あとはひたすらとっくり結びで編み込みます。仕上げに男結びをしたら完成です！見映えもよく、日本庭園には欠かせない竹組みです。

詳しくはお電話かHPをご覧ください

京都市支え合い型ヘルプサービス従事者養成研修受講者さん大募集！

日程：3月24日(土) 9:00～18:40(8時間) 会場：医療法人三幸会 会議室

