

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2024.2月号

手洗い・うがいでできていますか？

来所をされたらすぐに手洗い・うがいをさせていただいてから、着席をお願いしています。来所をした時だけではなく、食事の前・トイレに行った後・外出から帰った時など…日常生活の中でこまめに手を洗う習慣をつけることは、感染予防のためにとっても重要です。

うがいには、強力な感染予防はありませんが、菌やウイルスを洗い流すだけではなく、のどの乾燥も一緒に防いでくれる効果もあります。体の中に侵入する前に、粘膜に吸着する菌やウイルスを洗い流すため、感染予防へとつながります。いつも口の中を綺麗にし、滑らかにする習慣を身につけるといいかもしれません。洗面台には常時「うがい薬」を設置しておりますので、皆様どうぞご利用くださいませ。

換気のために、サバティでは窓を少しだけいつも開けています。「寒いから閉めて」と、言われることもありますが、この時期だからこそ換気がとても重要なポイントになります。

お家でも換気しておられますか？換気をする時間は、どれくらいでしょう？「寒いから窓を開けるのは嫌」という方が大半かと思えます。

理想的な換気として、1時間に10～15分程度窓を開閉するのがいいと言われています。さらには、窓を2か所開けておくことで、風の通りがとて良くなっていきます。

換気をしただけでは、感染対策をしたと言えず感染も防げません。目に見えないウイルスと戦うには、万全の準備が必要です。更にこの時期は、暖房を使う回数も多くなるかと思えます。通常のエアコンには、換気機能がないので、注意していただきたいです。



壁紙の大作できました♪

今年「白寿」を迎える利用者様がお1人いらっしゃいます。手先がかなり器用でおられ、99歳を迎える方とはとても思えない壁掛けの作品を作ってくださいました。この作品だけではなく、今までも数々の作品を飾っています。配色やパターンなど、細部にまで凝っておられます。体調と相談しながら毎日一人でコツコツ少しずつ折っていかれ、ようやく完成されたそうです。珍しい折り方を見つけると、すぐ解体して再度折られたりするツワモノでいらっしゃいます。これからの作品も、とても楽しみにしています。



春が待ち遠しいですね♪

かわいいお雛様飾りをたくさんご持参いただき、ありがとうございます。作り方で、こんなにも愛らしいお雛様が完成するのですね。

このお雛様を囲みながら、「昔はねえ～」と皆さんで会話も弾んでおられます。戦後の厳しい時代のお話も、このお雛様達がしっかりと聞いてくれていることと思います。

な～らんだ、な～らんだ



たくさんチューリップの球根をくださり、ありがとうございます。

今からとっても楽しみです。背が低いまま固いつぼみをつけたチューリップは、どんどん背を伸ばしながらつぼみの色を変え、大きく伸びたらやがて開花します。

寒いながらも、過ごしやすいこの冬。春の足音が聞こえてきそうですね。



2月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

10日…… 16日……
16日…… 24日……
25日……

見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
◎	◎	◎	◎	◎

・1日型：9:00～17:00
・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **088-837-1081**
ファックス **088-837-1082**



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ **サバティ高知**

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034
高知県高知市南河ノ瀬町1-2

ホームページはこちら
<https://www.cavaty.jp/>

