

NEWS LETTER



しっかり
動く

自信が
持てる

生き生き
活動

口腔も
清潔に

= 3月のイベント企画 =

3/11(木) 屋外でお茶会

3/19(金) 春のお彼岸&お菓子作り

3/30(火) 移動散髪サービス

※予定を変更することがございます。

誠光福祉会 ホームページ
リニューアルしています!

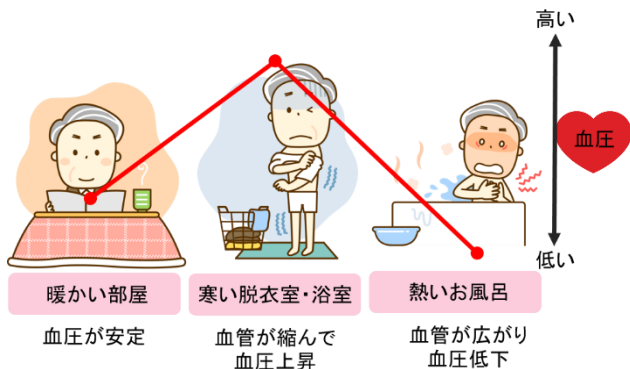
誠光福祉会 なぎさ

検索

STOP!!
『ヒートショック』

入浴中に亡くなるのは全国で年間約1万4000人と推測されていますが、原因の多くはヒートショックである可能性があります。

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所へ移動することで起こる、急激な温度変化が影響し、血圧が大きく変化することが原因で起こる健康障害です。失神、脳梗塞、心筋梗塞や不整脈などが引き起こされ、浴室で起こると転倒の危険や、湯船で溺れるなど、命に関わる場合もあります。



ヒートショックを防ぐ4つのポイント

- ① 脱衣所・浴室は事前に温める
- ② 入浴は41度以下、10分以内
- ③ 立ち上がる時はゆっくりと
- ④ 食後、飲酒後の入浴はNG



今月注目
の活動

外気浴

2月の週末、普段は室内でクラブ活動を行う予定でしたが、この日は小春日和月 思わず利用者さんと全員で外へ出かけました!春を感じさせる陽気に心も身体もリフレッシュ!!

ぽかぽか陽気が
きもちいい♪



【効果】

- ・五感を刺激
- ・運動不足の解消
- ・心身共にリフレッシュ
- ・季節感を味わう



2月の
イベント

節分

1日早い節分は、
124年ぶり!!



合図と共に
赤鬼&青鬼の乱入

2月2、3日 なぎさホールで豆まき（鬼退治）を行いました。
「鬼は外！福は内！」のかけ声と共に豆に見立てた玉を投げ無事に鬼を退治
することができました。



最後は鬼と一緒に
記念写真♪



ハイポーズ



鬼に玉を当てるため
みんな必死!!



なぎさのからのお知らせ

この度、なぎさ正面玄関出入口の
舗装工事が行われました。以前から
凹凸や傾斜箇所がありご迷惑を
おかけしておりました。
無事に工事も終わり、これまでより
も安全に利用していただけるよう
になりました。



なぎさの新型コロナウイルスの対策

なぎさでは、ご利用さんが安心して過ごしていただけますよう感染予防対策を徹底し
細心の注意を払い営業を継続しています。



運動で
免疫力向上



草津総合病院
との連携



利用前の
体温測定



スタッフの
マスクの着用



手洗い



2時間おきの
換気



触れる部位の
消毒



アルコール消毒

施設内でのご利用者さんの様子をお気軽にいつでも見にいらして下さい。お待ちしております。