



# ひらた通園だより

社会福祉法人 旭川荘  
ひらた旭川荘通園センター  
令和4年 12月5日  
発行責任者 佐藤 美彦



## ～119号～

12月は、旧暦で「師走」とも呼ばれます。この月は多忙で走り回るようになるという意味があります。おそらくあっという間に年末を迎えるのかなと思います。街ではクリスマス飾りやイルミネーションとワクワクドキドキする光景も目にします。

新型コロナウイルスが流行しはじめて、3年が経とうとしています。なかなか明るい兆しがみえない日々が続いていますが、少しずつ感染対策をしながら、また、ご家族の方の協力のもと、出来る事も増えてきています。今年は、2年ぶりに後楽園にも外出出来ました。今年やり残した事はないか振り返りながら、1日、1日を楽しみながら12月を過ごしましょう。

看護主任 金高麻衣子

## ～活動の様子(11月)～



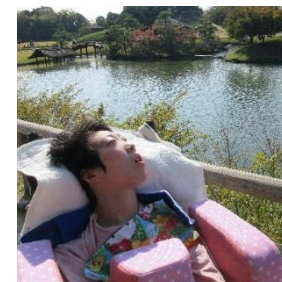
### ～ひらた農園～

みんなで制作した野菜も収穫しましたよ～もぐらも出てきてびっくり！な秋の収穫祭でした。



### ～秋の外出～

先月に続き後楽園へ行ってきました。お土産を買ったり、ご家族と合流する日もあったりと、楽しい時間を過ごすことができました。



## おめでとう



西岡 拓馬さん  
平成6年12月26日(28歳)

### ～看護師より～

11月は日中暖かく感じる時もありましたが、12月に入るとグッと気温も下がり、体調を崩しやすくなると思われます。喘息がある人は発作を起こしやすくなったり、感染性胃腸炎など流行する時期でもあるので、気をつけたいですね。ご家族の方も年末年始、忙しくゆっくり休めなかつたりすると体調を崩しやすくなるので、しっかり休息(睡眠)・バランスの良い食事を心掛けて下さいね。また、体温を上げることは免疫細胞の働きも良くするので、入浴で身体を温めたり、軽く運動するなど良いです。

看護主任 金高麻衣子

### ～散髪について～

1月下旬と2月上旬に予定しています。日程が決まり次第お知らせします。

12月29日(木)～1月3日(火)は年末年始の休園とさせていただきます。休園中の緊急連絡は通園センター携帯までお願いします。  
080-1649-2337

### ～12月の予定～

1日(木)～6日(火) 体重測定  
5日(月) 散髪  
12月29日(木)～1月3日(火)  
年末年始休園

写真につきましてはご家族の方の了解を得て掲載させていただいています。