



《12月の企画／年賀状作り》

12月の企画として『年賀状作り』を行いました。令和4（2022）年の干支である『寅（とら）』の絵に色を塗り、自分自身に宛てたメッセージを書いて頂きました。色は「字が下手だから…」と「寅は何色？」「何て書こうか…」と、皆さん始めはおっちゃんっていましたが、最終的には赤や青、ピンクなどの寅もあり、とても個性的で素敵な年賀状が完成しました。年賀状は廊下に貼り出し、施設の入所者の方々にも見て頂けるようにしました。



《1月の企画／かるた大会》

1月の企画として、恒例の『かるた大会』を開催しました。8名のトーナメント方式で競いました。

1回戦は19枚のかるたを机の上に並べて行いました。皆さん普段とは違い、真剣な表情で取り組み、2回戦、3回戦と進むにつれて、かるたの枚数を増やしていくと、焦ってお手つきをしてしまったり、最後の一枚になった時には、見ている側も緊張するほどの迫力ある戦いが繰り広げられました。

1位から3位までの方には表彰状を送り、他にも参加賞として全員に賞品を差し上げました。



《看護師より／冬の皮膚トラブル》

寒さが厳しくなると、皮膚のトラブルが増えます。空気の乾燥、気温の低下でバリア機能が低下し、ひび割れ、あかぎれ、皮脂欠乏性湿疹、しもやけ等になってしまう可能性が高くなります。

また、コロナウイルス感染症の予防により、こまめな手洗い、消毒、マスク着用を原因とした肌荒れも増えています。

以下のことを少しでも意識し、皮膚トラブルを予防しましょう！！

- ◎室内の乾燥を防ぐ
- ◎入浴時に強くこすらない
- ◎入浴後は20分以内に保湿する
- ◎保湿クリームは擦り込まず、優しくたたくように塗る

