



高齢者の寒さ対策



高齢者の身体的な特徴の一つに体温調節機能の低下があります。
そこで今回は、寒い時期をうまく乗り越えるための、ちょっとした生活ポイントをご紹介します。

- ポイント・1室温** 活動しやすい快適温度は22～23度
- ポイント・2衣類** 厚いものを「1枚」よりも、薄い服の「重ね着」が基本。衣類の調節がしやすいです。室内でもスカーフなどで襟元を温めるのは○。
- ポイント・3風呂** 他の部屋との温度差に注意。あらかじめシャワーなどで温めておくのが効果的。最初の湯はぬるめで、身体が慣れてから追っだきするなどして適温に・・・。
- ポイント・4トイレ** 他の部屋から移る時は必ず1枚上着を着用し、便座を保温しておく。用を足すのに息むだけで血圧が上がります。

百塚地域包括支援センター

高齢者の皆さん介護予防、消費生活などに関する相談に応じます。

担当：太田・高田・吉野・竹田

☎ 433-8266

白光苑居宅介護支援事業所

介護保険制度（訪問介護、通所介護など）に関する相談に応じます。

担当：五社・平井・内村・藤井・栗山

☎ 433-8301

ボランティア

いつもありがとうございます

10, 11, 12月（順不同）

- ・ビハーラ富山の皆様
- ・西野様（アコーディオン演奏）
- ・川倉様
- ・瀬野浦様
- ・桜谷保育園の皆様
- ・富山傾聴ボランティア ピアの会様
- ・桜谷小学校の皆様
- ・絃ミュージックショー様
- ・長岡地区交流会の皆様
- ・コールアプリールの皆様
- ・雄峰高校の皆様
- ・桜谷婦人会の皆様
- ・声楽アンサンブル「セ・ラ・ヴィ」の皆様
- ・富山短期大学福祉学科

行事予定



1月 7日 アコーディオン演奏
13日 出張寿司

2月 3日 民謡訪問

3月 10日 法話会

平成24年1,2,3月施設実習
受け入れ予定

2月 ・介護福祉士 介護実習（富山短期大学）
・介護福祉士 介護実習（富山福祉短期大学）



*利用者様の個人情報に関しましては、必要最低限の情報の利用とし、施設外部への漏えい防止の約束を取り交しの上、現場実習に入らせていただいております。実習生の受け入れについて、ご理解の程よろしくお願いいたします。

白光苑だより

第56号

（福）富山市桜谷福祉会
特別養護老人ホーム白光苑
白光苑デイサービスセンター
白光苑居宅介護支援事業所
百塚地域包括支援センター

平成24年 1月発行

あけましておめでとうございます。
本年も昨年同様、ご指導、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。
昨年は日本にとって大変な一年でありました。しかしあの困難が「絆」の大切さに気付かせていただきました。”あたりまえ”がどんなに有難いことかも教わりました。私共はこのことを忘れることなく、生きとし生けるものすべてに感謝の心と思いやりの心で接していかなければと思うこととさせていただきます。
ご利用者様には「手を添え、目を添え、心を添え」を一層大切にし、介護技術を研鑽すると共に資質の向上に努力し地域の皆様に愛される拠点施設とし充実を目指してまいります。
皆様のご健康とご多幸を念じまして、新年のご挨拶と致します。

施設長 篁 恵子



デイサービス☆ショートステイ

紅白歌合戦

12月21日に年末より一足早く、毎年恒例の白光苑の紅白歌合戦が行われました。ご利用者さんも職員も一緒に参加して、にぎやかで楽しいひとときを過ごしました。歌っていただいた方々には立派な表彰状が授与されました。



白組

表彰式



赤組



クリスマス



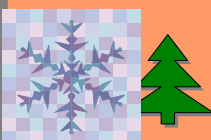
スペシャルランチ
押し寿司やチキンで
クリスマスメニューを

みんなで乾杯をして、サンタクロースの衣装を着た職員が配膳して、笑顔で雰囲気を楽しみながらの昼食でした。



レクリエーション

変身ゲームでご利用者さんにサンタクロースに変身して頂きました。皆さん、よくお似合いでとっても嬉しそうにされていました。



入所者たより

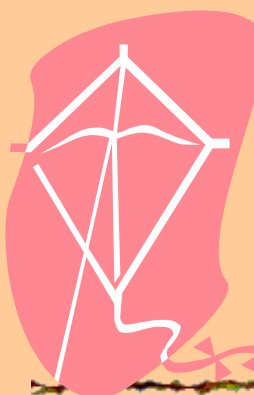


気持ちいいわ。



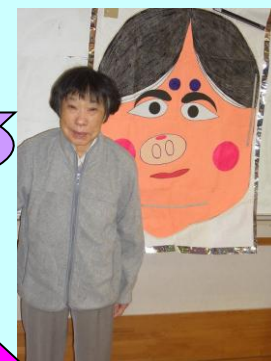
ありがとう。

富山短大の学生さんたちがハンドマッサージをしにきてくださいました。皆さん笑顔で日頃溜った疲れを取ってもらいました。



いい感じ！

結果は……？



after！！



どうなったかな……？

どや？



お正月に、福笑いをしました。周りの声のみをたよりに作った顔はとってもユニーク……！？になっていました♪周りからは必死な指示と笑い声が飛び交い、楽しいお正月になりました。

