

栗原市金成デイサービスセンターだより

令和7年1月
発行 社会福祉法人栗原市社会福祉協議会
栗原市金成デイサービスセンター
〒989-5171 栗原市金成沢辺町沖 200 番地
TEL: 42-1154 FAX: 42-2959

新年明けましておめでとうございます！



今年は巳年です。「巳(ミ)」はへビのことです。へビは脱皮しながら成長するため、「生命」や「再生」の象徴とされています。現在でも全国各地でへビを崇める風習が残っており、へビは金運にも恵まれるという言い伝えがあります。

また、「巳」を「実」という字と関連させて「実を結ぶ年」とも言われるそうです。利用者の皆様においては、出来る事が多くなるとさらに元気に過ごせますね！

2025年は明るく楽しく元気よく過ごして頂けるよう頑張っていきたいと思っております。一人ひとりのニーズにしっかりと応え、変わらぬ支援をさせていただきます。昨年同様、金成デイをよろしくお願い致します。

令和7年 金成デイサービスセンター 職員一同



金成デイで待ってるよ!!



1月予定

新年会

誕生会

毎日の生活の中で、身体のことでの心配事はないでしょうか



家族様からの相談にお答えします!テーマは【水分不足】

今年もこの時期になると家族様から「うちの人、水分摂らなくて大変なんです!どうしたらいいですか?」とご相談を頂きます。この時期、乾燥するほか、寒さ対策の電気毛布やコタツの生活でなおさら、のどが渇く状態になります。その為、お肌が荒れ、乾燥による痒みが出る方がたくさんおります。

更に、普段からあまり水分を摂らないと飲もうとしてもうまく飲めなかったり、体内に水分を保持する機能も低下しているため、気づかない間からだの水分が不足しがちになっています。

普通に生活をしている場合、1日に約1.5~2Lの水分が出入りするとされています。特に運動などしていなくても呼吸や汗で自然に約900mLの水分が失われ、尿や便で約1,600mLの水分が排出されますので、その分を摂り入れるためには、食事から摂る分や体内の代謝によって生まれる分を除き、

1日に最低でも1,000~1,500mL、コップ7杯分程度の水分補給が必要になります!

◎水分不足にならないためには、こまめな水分補給が大切です。在宅でも、

- ①多彩な飲み物の準備(水・お茶だけでなくジュースや温かい物や冷たい物も)
- ②適度な時間の声掛け・促し(各摂取時間の声掛け)
- ③体調や皮膚状態等の観察(体調の観察の時間や入浴時など)
- ④飲みやすい形状の提供(トロミやゼリー等の工夫した提供)

上記の様な工夫が必要です。大変ではございますが、家族様は忘れない様に声掛けをお願いしたいと思います。水分不足は体調を崩し、老化を進める原因となり、感染症に掛かりやすくなります。介護でお困りの事はいつでもご相談下さい!ご連絡お待ちしております!

デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土
△	○	○	○	○	△

○空きあり □若干名 △要相談

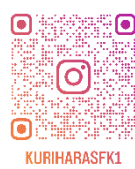
体験利用や見学もできます。
お気軽にご相談ください!!



~皆さんに安全・安心にデイサービスを利用していただくために~

- 利用される方は、出来るだけマスクを着用し、**自宅での検温**を行い、来所して下さい。
- ご家族の中に発熱、咳、鼻水など風邪症状のある方は利用をご遠慮下さい。
- 利用者、ご家族でPCR等の検査を実施した場合、お知らせください。
- 感染症予防の為にもご協力お願い致します。

Instagramのご登録をお願いいたします!
栗原市社協の様々な活動をお知らせしています。
右記QRコードから登録できます。



KURIHARASFK1

