

# あすなる日記



★ ☎949-2302  
 新潟県上越市中郷区藤沢998番地1  
 ★ TEL 0255-74-2525  
 ★ FAX 0255-74-2533  
 ★ ホームページ  
<http://www.araikeinanfukushikai.or.jp>  
 ★ Eメール  
[asunaro@araikeinanfukushikai.or.jp](mailto:asunaro@araikeinanfukushikai.or.jp)



昨年、ご家族の皆様、そして地域の皆様方にご支援、ご協力をいただきありがとうございました。グループホームあすなるは三年目を迎え、職員一同気を引き締め、入居者の皆様に安心してゆったりと過ごしていただけるよう、取り組みたいと考えております。今年、の干支はさる(申)で「伸ばす」という意味があり、「赤い下着を贈ると病が治る」「申年に送られた下着を身につけると元気になる」と言い伝えがあります。入居されている皆様、元気に過ごされるよう、職員一人ひとりが「和」「話」「輪」を大事に努めて参りますので、宜しくお願い申し上げます。



共同生活課課長  
望月 朋子



新年の  
ご挨拶



十月  
すし  
司芳  
会様  
食より

今町屋の  
そばを食べると  
長生きするよ



いくぞ〜!  
そ〜れ...  
入ったか?

十月  
みのり  
大の  
運動会



十一月  
今町  
そば屋  
打ち  
様子  
より  
実演



十一月  
千し  
柿作  
り

私のほつぺた  
みたいにポタポ  
タしてるわ♪



十二月  
餅つき  
大会

一年無事に過ごせて良かったわ〜。  
来年も宜しくね!  
かんぱ〜い!!



十二月  
あす  
なる  
忘年  
会

◆掲載されている写真は、ご本人様又はご家族様のご了承をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます。  
 ◆インターネットブログにて、あすなるの日々の様子を公開しております。ぜひご覧ください!



# 冬のお風呂は 要注意!



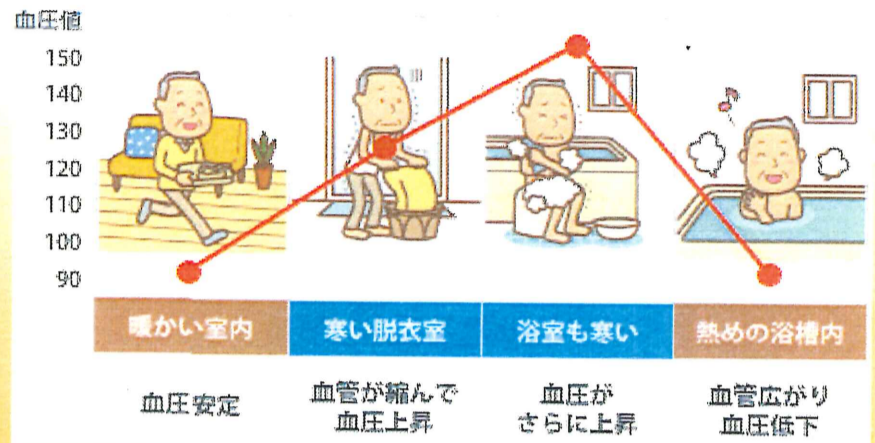
## 【ヒートショックの予防・対策】

- 食後1時間以上空けてから入浴する
- 入浴前後にコップ1杯づつ水を飲む
- 脱衣室や浴室を暖かくしておく
- 高齢者の人は2番目以降に入浴する
- お湯の温度は低めに
- かけ湯をしてから浴槽に入る
- 半身浴にする
- 急に立ち上がらない

RMN介護情報ネットより

冬本番となり、冷え込みが厳しくなるこの時期、寒い日の入浴は体が温まり、ほっとしますね。しかし、冬は入浴中に亡くなる人が1年のうちで最も多い季節なのです。特に入浴中に亡くなるのは65歳以上のご高齢者で、主な死因は循環器疾患、心疾患。病気の発作が起きて転倒、溺死することも多いようです。お風呂と血圧の関係を理解しておくだけで、体に働きかける意識も変わってくるので、覚えておいて損はないですよ♪

温度差によって変動する血圧イメージ



## 申年に赤い下着?

2016年は、12年に1度の申年。その申年に履くと縁起がいいとされている「赤い下着」ですが、なぜ縁起がいいのか皆さんはご存じですか? このことは日本の各地で言われているそう。縁起のいい赤い下着で福を呼び込みましょう♪

### 北海道地方

「申」と書かれた新しい肌着を身につけると病が治る。赤色で、年下の女性から贈られるのがよい。

### 東北地方

身内の女性から贈られた「申」と書かれた肌着を身につけると、下の世話(寝たきり)にならない。

### 関東地方

子供から贈られた「申」と書かれたパンツを身につけると病が去る。

### 上信越地方

赤い下着を贈る、または贈られた下着を身につけると病が去る。

### 中部地方

肌着を贈る、または贈られた肌着を身につけると、病が去り、長患いしない。下の世話(寝たきり)にならない。

### 中国地方

4枚パンツを贈る、または肌着を贈ると病が去る。

### 近畿地方

子から贈られた肌着を身につけると寝たきりや下の世話にならない。

### 九州地方

贈られた肌着を身につけると病が去る。とくに申又がよい。

### 四国地方

贈られたパンツを身につけると、病を遠ざける。またこっそりしまっておくと幸運が訪れる。

## みのりの丘中郷 ブログ公開中!

みのりの丘中郷・ほのぼの中郷・グループホームあすなろでは、入居者の方々の日常の様子をブログにて公開しております。各事業所やユニットでの行事の様子など盛りだくさんのブログですので、是非ご覧ください! コメントもお待ちしております!!

みのりの丘中郷 ブログ

検索

約465,000件

検索ツール

[みのりの丘中郷のブログ - Yahoo!ブログ](#)

[blogs.yahoo.co.jp/chiikinaka - キャッシュ](#)

2015年12月27日 - みのりの丘中郷のブログ... 食欲の秋「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」など、秋ならではの行楽や行事がたくさんありますね。みのりの丘中郷では、11/7(土)中郷区 作品展に行き、「芸術の秋」を楽しんできました。到着すると、たくさんの...

[地域密着型介護老人福祉施設みのりの丘中郷](#)

[www.araikeinanfukushikai.or.jp/.../minorinooka\\_menu.htm - キャッシュ](#)

最新情報をブログでチェック! 愛ちゃん「コメントを書いてくれると、法人事務局・みなかみの里・名香山苑・えんじゅの郷・妙高の里・ほのぼの北条・あっとほーむ北条・ゆぎのみや、新着情報、施設見学・ボランティアについて、随時受け付けております。下記まで...

### 【閲覧方法①】

検索バーに「みのりの丘中郷 ブログ」と入力すると上記のような検索結果が出てくるので、の「みのりの丘中郷のブログ-Yahoo!ブログ」をクリック。

### 【閲覧方法②】

下のQRコードを読み取る。



携帯、パソコン、スマートフォンのどれからでも見れるよ!!