

# 今月の有名人



徳島生まれの満子さん(^^)

得意な踊りはもちろん阿波踊りですって～  
えらやっちゃん～えらやっちゃん～ヨイヨイヨイヨイ♪♪  
いつも元気に踊って頂けます ♡♡  
ご自身の事を「気が短いから仕事が続かん」とおっしゃられるのですが、職員の事を褒めてくれたり、「ありがとうね」と声をかけてくれたり、すごく優しい心の持ち主さんなのです！！  
そしてお子様は先生をされているそうで、そのお話をされる時はすごく嬉しそうですよ。



お酒は飲まないけど、その代わりにコーヒーは飲むよ！とおっしゃられていますので、寿寿の喫茶スペースはうってつけですね！  
ご自宅で過ごされている時はお料理もされていたとのことで、満子さんとお料理教室でもしたいですね～「まずは手始めにあっさり豆腐からかな」とのことなので、簡単に湯豆腐ですか？と聞くと「そーですねー！」とOK頂きました！(^^)  
楽しみにしています～



## 中国地方に馴染みはありますか？

わたしは正直地理が苦手なので、中国地方と言われても5つ全部言えませんでした 今日はその中でまだ馴染みがあるのかな？という島根・鳥取に旅してきました 🚕 島根では出雲大社にお参りして美味しい出雲そばを食べて、仁摩サンドミュージアムという砂の博物館で1年砂時計を見てきました。たくさんの砂時計を見て、癒しのひと時でした ❤️ 鳥取では温泉と海鮮と鬼太郎ロードで楽しんで、日本にも素敵なところが沢山だなーっと、またまた旅行欲が高まりましたよ ❤️ 素敵な観光地があれば是非教えてくださいね～ 😊



寿寿たより

2017年12月

# 寿寿にNHKさんが来まし

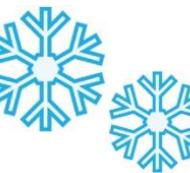
NHKの番組「ぐるっと関西 おひるまえ」から原田伸郎さんと河島あみるさんが「伸郎のあいにいきます」のコーナーの撮影の為、ここ寿寿ーことことーにいらっしゃいました。

告知はしていたのですが、カメラの数やスタッフさんの多さに皆様ビックリ＼(°ロ＼)(／ロ°)／

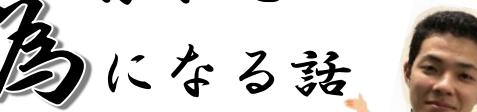
伸郎さん、あみるさんの軽快なトークに入居者さまだけでなく職員も大笑いでした♪

インタビューを受けた入居者様達はみなさま恥ずかしそうで、照れ笑いを浮かべておられましたが普段お会いすることのない芸能人の方にワクワクされていた様ですね★

伸郎さん得意の「高校三年生」「のぶりんサンバ」を披露され、そこに「アンコールええの一?赤とんぼ聞きたい!!」というはりきり入居者さんのお声で「赤とんぼの唄」まで聞かせていただけたことに!★



## 機能訓練士 扇原先生の 為になる話



こんにちは!機能訓練士の扇原です。

どうとう本格的に冬になってきましたね。皆様、冬に気を付けたいポイントはご存知ですか?

### 1、脱水 2、ヒートショック 3、感染症

この3つはどこで暮らしていても注意してほしいポイントです。

冬になると空気が乾燥して体の水分が奪われやすくなりますが、さらに暖房器具の使用やお風呂の長湯によってゆっくりと脱水が進行していきます。冬になると寒いトイレに移動するのも億劫になってしまふ為、水分を控えてしまう方が多いのも問題ですね。日頃から水分量が少ない方には経口補水液による水分補給も効果的です!

もうひとつ、ヒートショックとは急激な温度変化によって血圧や脈拍が影響を受け、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まる現象の事をいいます。入浴時の温度変化や、居室での暖房器具を使いすぎることにより共有スペースが寒く感じてしまうのもヒートショックにつながります。普段から適温での生活を心がけましょう。

最後に感染症ですが、毎年のように猛威を振るっているインフルエンザやノロウイルス等は様々な合併症を引き起こすことがある為注意が必要です。手洗い、うがい、マスクなどの基本的な感染予防の対策を行うだけでも、多くの感染症は防ぐことが可能になります。

寒い冬に負けず、元気な体作りをしていきましょうね!

流行語大賞ノミネー



## インスタ映 ー IN 都島公

イチョウの絨毯でハイチーズ!  
黄色の落ち葉が素敵に写りました

