



早いもので、今年も暮れようとしております。皆様いかがお過ごしでしょうか。今年最後のいなばの夢うさぎ通信です。11月の夢うさぎの様子をご覧ください。



### 《クラブ発表会》



これまでの活動の成果を披露するクラブ発表会の日がやってきました。書道部の作品を手作りの掛け軸に貼り、手芸部で作ったフェルティングの大作も展示し、皆様で手作りババロアを作ってご家族様をお迎えました。

皆様で“夢うさぎ音頭”を踊り、歌声クラブではご家族様も一緒に歌を歌いました。余興では、利用者様にもご協力いただいて“南京玉すだれ”をし、利用者様とご家族様と一緒に手作りババロアを召し上がっていただきました。

準備をしたスタッフたちは大変だったと思いますが、雰囲気の良い、楽しい発表会になりました。



### 《クラブ活動》



～書道部～  
12月にちなんだ言葉を書いていただきました。階段の踊り場に展示していますのでご覧ください



～手芸部～  
縫い物をされるK様。手つきが様になっていて圧倒的な経験を感じます。

～クッキングクラブ～

今月も芋ようかんなど  
たくさん作りました。  
皆様協力して、美味し  
いだけでなく体に良い  
物を作っています。



《夢うさぎの風景》

夢うさぎで初めてのお  
誕生日を迎えられた I  
様。  
奥さまとフロアの皆様  
でお祝いました。  
スタッフからもバースデ  
ーカードを送らせてい  
ただき、記念の写真を  
撮りました。



97歳のお誕生日を迎  
えられた N 様。  
フロアの皆様でお祝  
いしました。  
息子様もお祝いにか  
けつけられました。

お散歩中の N 様。  
鮮やかな紅葉が目に  
留まり、持って帰ってこ  
られました。



この日はホットケーキ  
を作りました。  
Iさまもフライ返しを持  
って参加されました。

冬の脳卒中について

脳卒中の発症は2月がピーク  
で、脳卒中による死亡も冬  
が多いといわれます。  
原因は冬の寒さです。寒いと  
血管が収縮し、血圧が上が  
ることで脳出血の原因にな  
ります。血流も遅くなり、  
脳塞栓の危険が増します。  
寒さが原因なので、対策は「暖か  
くして過ごす事」です。  
入浴の際も、脱衣所と浴室の温  
度差に注意し、急な温度変  
化を避けましょう。  
暖かい環境は必要ですが、暖房  
によつて脱水になれば脳梗塞  
の危険が増えます。十分な水  
分補給が必要です。  
運動不足や、塩分の摂りすぎも  
よくありません。  
健康的な生活を心がけましょ  
う。

《12月の予定》

- 12月12日 お楽しみ夕食会
- 12月13日 いるか保育園 来訪
- 12月19日 すみれ会
- 12月22日 H様 Y様誕生会
- 毎週金曜 歌声クラブ
- その他のクラブは随時活動します

《あとがき》

とうとう今年もあとひと月になりました。  
なにかとあわただしい季節ですがお風邪など召されぬようお気を付けてください。  
皆様が健やかに新年を迎えられますように。  
来年もどうぞよろしくお願ひいたします。





