



おんたけ新聞



平成27年12.1.2.月号

★12月誕生日



★1月誕生



★2月誕生



皆様 お誕生日おめでとうございます。



★スタッフの相撲情報

今回はくオモシロ相撲豆知識>をお送ります。

☆名古屋国技館

かつて名古屋にも国技館があったんだよ。大正3年に丸の内に開館し、建物は屋根が16角形のドームをした4階建て。ただ8000人収容と大き過ぎた為か、観客は不入りで、わずか10年ほどで閉館しちゃったんだって！現在は小学校になってるよ。

ちなみに・・・東京の両国国技館は約1万人収容でき、土俵は固定されていないから、コンサートの時などは、エレベーターのように下がり、床下に格納できる仕組みになっているんだよ!(^^)!



平成27年新年の抱負

<■■■■>今年も去年以上に色々な所へ旅行に行きたいです!! きれいな景色を見て、リフレッシュしたいです。

<■■■■>大好きな焼肉をいっぱい食べて、元気モリモリ、笑顔いっぱい勝ち越します♡アクセル全開全力(*^_^*)

<■■■■>今年も一年健康で楽しく過ごしていきたいです。大人の女性を目指します。

<■■■■>食べ過ぎ、飲み過ぎに注意をし、体調管理をしっかり行う事で元気に仕事をする。

<■■■■>今年も病気をしないように、1年間皆勤賞を目標に頑張りたいです。

<■■■■>御嶽スタッフの一員として、皆様に喜んで頂ける様なイベントを計画したいです。女性らしく今年も頑張ります。

<■■■■>皆さんとたくさんお話をし、もっともっと仲良くなりたいです。手芸や色々な作品と一緒に作ってみたいです。

<■■■■>笑門福来! 毎日笑って過ごします。一日一回大笑い!

<■■■■>今年も学生時代にしていたテニスを再開し、テニスコートで試合する事を目標に頑張りたいです。

<■■■■>全てにおいて今まで以上に成長するように頑張ります。飛躍の1年にします。

<■■■■>まだまだ若輩者ですが、年齢以上に立派な大人を目指していきます。

<■■■■>体調を崩さないように元気に一年間過ごします。皆さんも元気に御嶽に来てくださいね。

<■■■■>楽しく充実した1年にしたいです。御嶽の皆さんと笑顔で過ごしたいです。

<■■■■>御嶽の皆さんと沢山お話しして、楽しく、リハビリをしていきたいです。

<■■■■>体調を崩す事なく、元気に過ごしたいです。(毎年風邪などでいろいろ休んでいるので)

<■■■■>健康に御嶽で働き続ける為、体調管理をしっかりしていきます。(もう、体調不良で休みません!!)

<■■■■>待望の第1子が産まれました。育児に励み今年中に「お父さん」と言ってもらう事を目標にします!

<■■■■>早寝早起きを心がけ、次の日に疲れを残さず、笑顔で過ごしていけるようにする。



イベント写真館



↑12月18日「クリスマスイベント」

江口ひとみ様にエレクトーン演奏をしていただきました。スタッフ池田さんと共演。お二人のハーモニーに心が癒されました。



↑1月16日

「新年会」全スタッフが息の合ったダンスを披露しました。



1月17日マジックショーと大道芸のボランティア「大矢博保様」に来ていただきました。スタッフも一緒に皿回しに挑戦しました。「トランプ数字当てマジック」では、見事な中ぶりに、大歓声と感謝の声が響きました。↓

今月の作品ピックアップ



↑12月19～24日「文化祭院内展示」利用者の皆様に丁寧に美しく仕上げた頂いた作品の数々です。貼り絵や切り絵、手芸など、どれも手の込んだ作品ばかり。バラエティーに富んだ作品が沢山展示されました。3月には「大口町ほほえみプラザ」にて展示させて頂きました。

(次回号に掲載予定)

冬の安全入浴法

冬は、入浴中の事故が最も多い季節です。未然に事故を防ぎましょう!

温度差による血圧の急激な変動

・・・<ヒートショック>防止策

◎まず、脱衣所と浴室を温める事。手短かな策としては熱めのシャワーで湯をはると蒸気によって浴室が暖められます。

◎入浴の前後にコップ一杯の水を飲むと血流がスムーズになり、血圧が安定しやすくなりますよ。

◎お湯の温度にも注意! 高温のお湯は身体に負担がかかります。湯温は41度以下で。時間は長くとも10分以内。お湯から出る時は浴槽のふちをしっかりと持ち、頭を低くした姿勢でゆっくりと出るのがいいですね。もう少し温まりたい場合は、38度程度での半身浴に。くれぐれも水分補給はお忘れなく。

万一の事態・・・その一歩手前が大切。

◎入浴中動悸が激しくなった場合は、体を拭いて浴室を出て、温かい飲み物を飲みながら30分ほど横になって休みましょう。又高齢の方が入浴中に眠くなるのは危険な兆候と紙一重とも。頭がぼんやりとする時は浴室から出て休憩し水分補給して下さいね。



今月の職員紹介



普段は和みサロン伊吹にありますが週一回御嶽に来ています。早く皆さんと仲良くなりたいです。気軽に声を掛けてください!! 好きな事は旅行です ☆よろしくお祈りします。



勤務時間は短いですが、いつも全力で頑張るので、応援してください!! 皆様の笑顔が私のエネルギー源です。



こう見えても、3人の子供達のママです。毎日バタバタですがとても楽しい毎日を送っています。これからも気持ちだけは若く♡頑張ります。