

平成27年  
12月

# ダイバ 行事予定表



日	曜日	施設行事・イベント	
1	火	南高生来所	健康 おから フェア
2	水	三味線	
3	木		
4	金	習字	
5	土		
6	日	定休日	
7	月	誕生日会・友達クラブレモン	ド レン クク ト 週間
8	火		
9	水		
10	木	マジックショー 南高生来所	
11	金		
12	土	登米会	
13	日	定休日	ク リ ス マ ス 週 間
14	月	南高生来所	
15	火	南高生来所	
16	水	クリスマス会	
17	木	野バラの会	
18	金		
19	土	ハーモニカ「たんぽぽ」	香 り 湯 週 間
20	日	定休日	
21	月	朗読「話の会」	
22	火		
23	水		
24	木		
25	金		
26	土		
27	日	定休日	
28	月		
29	火		
30	水	定休日	年末年始休暇 ～1/4(月)まで
31	木	定休日	

お知らせ他

**少し早いクリスマス会**

12/14(月)～12/19(土)はクリスマス週間!

南高生のクリスマス会 職員出し物 抽選会  
野バラの会 たんぽぽ など!!

イベントがたくさん!!

ご期待下さい!!

**＜高血圧について⑨＞ 「高血圧対策」**

- 入浴の適温は35℃～40℃  
※42℃以上の熱い湯は血圧が上昇してしまうため要注意!
- トイレは意外な「危険ゾーン」

☆「力み」に注意 力むと血圧が↑  
和式より洋式トイレで力まずに…

☆「排尿の我慢」に注意 我慢すると血圧が↑  
我慢後排尿→一気に血圧が↓  
脳貧血を起こして気絶の危険

- 身体を起す時はゆっくりと 立ちくらみ 危険! 転倒
- 寒さ対策を十分に

家中 外出時

※寒暖差の少ない生活を心がけましょう!!

**＜年末年始のお知らせ＞**

12/30(水)～1/4(月)は年末年始休暇になります。新年は1/5(火)より営業致します。

※都合により予定が変更になる場合もありますのでご了承下さい