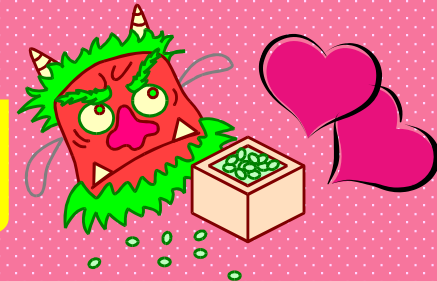


暮らしの保健室だより 2月



2月予定表

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
※都合によりお休みの場合もあります。 お電話にてお問合せください。 ※イベント・講座のお申込は直接保健室または ホームホスピス秋田にお電話でお申込みください。				10:00 ~15:00 保健師 歯科衛生士	10:00 ~12:00 福祉用具専門相 談員 午後休み	
4	5	6	7	8	9	10
	10:00 ~12:00 福祉用具専門相 談員 午後お休み	10:00 ~12:00 看護師 午後お休み	13:00 ~15:00 PM保健師 午前お休み	10:00 ~15:00 保健師 歯科衛生士	10:00 ~12:00 AM俳画教室 午後お休み	
11	12	13	14	15	16	17
建国 金案 の日	振替休日	10:00 ~15:00 看護師	13:00 ~15:00 午前お休み	10:00 ~12:00 歯科衛生士 午後お休み	10:00 ~12:00 AM 看護師 午後お休み	
18	19	20	21	22	23	24
	10:00 ~15:00 AM消費生活相 談員 PM 看護師	10:00 ~15:00 AM作業療法士	10:30 ~15:00 AMコグニサイス PM保健師	10:00 ~15:00 保健師 歯科衛生士	天皇誕生日	
25	26	27	28	29	3/1	
	10:00 ~15:00 歯科衛生士 PM 看護師	10:30 ~15:00 看護師 AM折紙教室	10:00 ~15:00 AM消費生活相 談員 PM 保健師	10:00 ~15:00 保健師 看護師		

冬こそ注意！かくれ脱水

「脱水」と聞くと、夏に起こるものと思いがちですが、冬も注意が必要です。

秋から冬にかけては湿度も低く、空気が乾燥します。室内は特に暖房で乾燥しやすく、皮膚からの蒸発で肌の水分も失われやすくなります。また、「体が冷えるから」「トイレが近くなるから」と言って水分を取らないと、体内の水分が失われていきます。マスク生活で喉の渇きを感じにくく、汗をかく機会も少ないので水分摂取量が少なくなり、夏とは違い、水分を失っている自覚が感じにくかったり。。。

冬は知らず知らずのうちに乾燥が進んでいます。加湿器を利用して湿度を保ったり、こまめな水分補給を意識して体の渇きを防ぎましょう！！温かい白湯などは体を温めつつ水分補給もできるのでお勧めです。「かくれ脱水」に注意して、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

詐欺にご用事！消費者生活相談の日

サポート詐欺やインターネット広告からの投資詐欺など、手口は巧妙化しています。手口を知って防ぐための方法を消費生活相談員に聞いてみよう！！

日時 2月19日（月）・28日（水）

10:00~12:00 ※予約不要直接保健室へどうぞ

運営

特定非営利活動法人ホームホスピス秋田

秋田市広面字近藤堰添50-1あきた東内科クリニック2階

TEL:018-853-6835 FAX:018-853-6836

URL: <https://claranoie.or.jp>

2月 講座・イベント

はじめての 俳画教室

四季折々の風物を、大胆に少ない筆運びで表現する日本独特の絵画です。筆使いを中心に描き方のポイントを学びます。

日時：2月9日（金）10:00～12:00

定員：6名 申込必要

材料費：500円

講師：折原 和穂 氏



認知症予防とフレイル予防

フレ！フレ！コグニ



運動と認知トレーニングでみんなで笑顔に

日時：2月21日（水）10:30～12:00

定員：10名 申込必要

参加費無料 ※動きやすい服装でご参加ください

わたしらしくがんと付き合う がんサロン

教えてもっと治療のこと

～手術・化学療法・放射線療法～

日時 2月23日(金・祝)10:30～12:00

定員：10名 申込必要

参加費：300円（お茶代として）

おしゃべりしながら楽しく折り紙

手を動かして、考えて、おしゃべりを楽しんで、
認知症予防！！

日時：2月27日（火）

10:30～12:00

定員：各10名 申込必要

参加費無料



※新型コロナウイルス・インフルエンザの感染状況により、中止にする場合があります。ご了承ください。

お申し込み・内容などお気軽にお問い合わせください！

特定非営利活動法人ホームホスピス秋田 ☎ 018-853-6835

秋田市広面字近藤堰添50-1

月～金 9:00～17:00

<https://claranoie.or.jp>

ホームホスピス秋田

検索

