

つうしん コムハウス&ねくすと通信

2021年 12月 3日

コムハウス・ねくすと発行

No. 1127

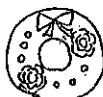
早いもので、今年もあと1ヶ月残すところとなりました。日に日に寒さも増し、冬至の22日まで日が暮れるのも早くなります。夕暮れ時の車の運転は特に歩行者に気を付けたいと思います。

これから本格的に寒くなっていますが、気を付けなければいけない冬の事故の1つにヒートショックがあります。急激な温度変化によって、血圧が大きく変動して体に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中になる現象を言いますが、特に入浴時に起こりやすいようです。

対策としては ①浴室、脱衣室を暖めておく。②湯温は41度以下に。③入浴前に家族に一声かける。④かけ湯してから入る。⑤お湯につかるのは10分以内に。⑥飲酒後や食事直後の入浴は避けるようにする。等が挙げられています。

コロナ禍も収束が見えず心配ですが、日頃の体調管理にも気を付けて過ごしたいですね。

宮崎



こもれび班



今週のこもれびタイムはリース作りをしていました。来月はお楽しみのクリスマスということで、色とりどりのソボンや麦ストローで使わない麦などたくさんの中からお好みのものを選んで作りました。なまごも、いんげんはまぼろしクリヤハナス(小さなカボチャのようす)は大人気でした。個性ゆたかなリースにかこまれて、来月のクリスマス会いそろ素敵なものになりました。

すまいる班

12月に入り、今えこみを増す毎日です。すまいる班室内もクリスマス仕様に飾り付けが始めています。

今週最後の千一から外出することになりました。無事、今年の外出が終わりました。年末に向けこのままコロナが落ちつかずにはいります。

クリスマス企画の準備も始まっています。

12月は忙しいに追われやすくて、乗じて、今まることを皆でとくんでいきましょう!

ねくすと

今週から12月に入り寒さもより一層厳しくなってきましたね。ねくすとのスキ作業やポスティング作業も大変になってしまった。

冬の物資の作業もあり、仕分け、納品とみんなでがんばっています。年末に向けてリサイクル等も忙しくなるのでみんなで協力して取り組んでいきたいと思います。