

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きますが、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ソース作りを
しました。来月はお楽しみのクリスマス
ということで、色とりどりのソボや麦
ストローで使われる麦などたくさん材料
からお好みのものを選んで作りまし
た。なかでも、いたいたまほりやハナス
(小はわかちのような実)は大人気でした。各
個性ゆたかなソースにかこまれて、
来月のクリスマス会、いっそう素敵なものに
なりそうです◎

すまいる班

12月に入り、冷えこみを増す毎日
です。すまいる班室内もクリスマス仕様
に飾り付けが始まっています。
今週最後のキーボード外出予定が
でき、無事今年の外出が終わりました。
年末に向けこのまじゴキが落ちついて
くちかひ...です。
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いですが、
乗って、今年もよい年を
とくんでいきましょうね!

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。ねくすとのマキ作業やポストインク
作業も大変になってきました。

冬の物資の作業もあり、仕分け、納品とみんな
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
みんな協力して取り組んでいきたいと思っています。