

ひがしデイニュース

2016年12月

ひがしデイは地域に暮らす高齢者一人ひとりの、その方らしい暮らしを大切にします

渋谷区ひがし健康プラザ
高齢者在宅サービスセンター
http://higashi.foryou.or.jp/
☎03-5466-2681

秋の外出レポート




















クリスマス会







保育園交流会

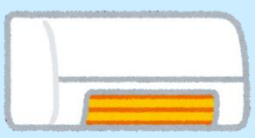


優っくりカフェ




年末年始の過ごし方　～デイがお休みの間も、安全に生活していただくために～

- 入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。
- 浴槽から出るときは急に立ち上がらない。
- 湯温は41℃以下、つかる時間は10分以内に。
- 体調が悪い時の入浴は避けましょう。




- 水分不足になると体調を崩しやすくなります。こまめに水分補給しましょう。
- 感染症予防に、手洗い、うがいをしましょう。
- お部屋の温度と湿度に気をつけましょう。加湿器などを上手に使い、適切な湿度を保ちましょう。

℃



年末年始のお休み

12月29日（木）
～1月3日（火）

今年もありがとうございました！
来年もどうぞよろしくお願い申し上げます！