

ハートケアたより

12月号(京都市版)

朝晩の寒さも日に日に増し、季節も冬になりました。
気温も下がり乾燥してくるこの季節、より一層の健康管理が大切ですが
皆様いかがお過ごしでしょうか。
肌の乾燥を防ぐためには、①室内の湿度を 60～70%を目安にする。
②水分摂取（体が水分不足になると、皮膚の表面のカサつきなどにつながる
可能性があります）
③ストレッチや筋トレ（冷えによる血行が悪くなることを防ぐには
日常に運動を取り入れて血行を促進するのがおすすめです）
肌の乾燥を引き起こす原因は、ストレスや食生活の乱れ、コロナ禍で定着した
マスク生活など、他にも様々なものがあります。
乾燥させないスキンケアや環境づくりはもちろん、普段から正しい生活習慣を
送ることも大切です。

引用文献：メディプラス乾燥予防研究所 https://mediplus-orders.jp/media/164winter_skin_drying/#toc5

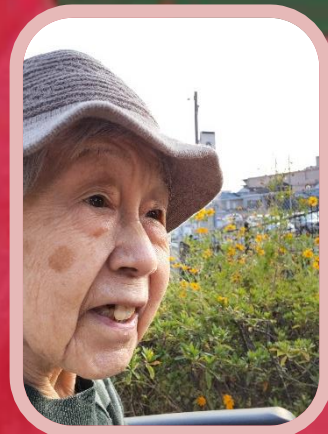
カーサテルクオーレ桂離宮

お食事レクリエーション



カーサテルクオーレ太秦天神川

入居者様の様子



カーサテルクオーレ太秦

入居者様の様子



お誕生日おめでとう
ございます♪



インスタグラムを随時更新しておりますので右のQRコードより是非ご覧ください！！

いいねをお願いします！



HEART_CARE_08.10.16

ハートケアたより

12月号(宇治市版)

カーサテルクオーレ宇治

入居者様の様子



カーサテルクオーレ宇治大久保

入居者様の様子



お食事レクイエーション



今月の入居者様
皆さんで作った
作品です♪



インスタグラムを随時更新しておりますので右のQRコードよりは是非ご覧ください！！

いいねをお願いします



HEART_CARE_08.10.16

ハートケアたより 12月号

メゾンドウクール枚方宮之阪

久々の食事レク食事は自然と笑顔がこぼれます(*~*)



食事レクレーションのおしらせ
11月9日(水) 10時30分～
場所:4階食堂にて
11月は海鮮丼をつくります。
録音部を切って、お刺身を盛り付けて…
あれて…こけて、
おいしい海鮮丼を作って、
お昼においまで食べましょう!!!



もうすぐクリスマス🎄
今年もケーキを食べましょう
(*~*)

ハートケア箕面彩都



午後のコーヒータイム
 ☺皆さんのんびり過ご
 しています。

カーサデルクオーレ北巽



定番の移動販売とくし丸☆
 買いすぎ注意ですよぉ～
 (´ω`)/

フォレストライフ善根寺



インスタグラムを随時更新しておりますので右の
 QRコードより是非ご覧ください！！
 いいねをお願いします！



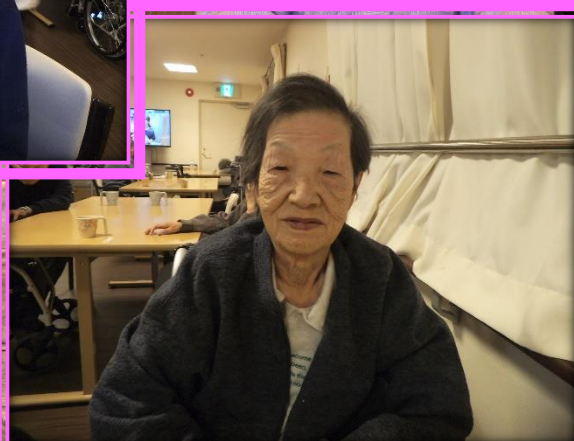
HABUSHIKICAISHA_HEART_CARE



ハートケアだより 2022年12月

皆様こんにちは！！いつもお世話になっております！！
12月度の堺エリアの皆様のご様子をお伝えいたします！！
遂に！！本格的な寒さがやってきまして、皆様の体調が崩れないかと
施設一同心配の毎日ですが。。
なんとか、皆様変わりなく過ごされているので安心しております(>_<)
このまま何にもなく2022年を終え、
2023年を迎えられる事を願っています！！！！！！
まだまだ年内面会実施中です！！！！
よかったら、お顔を見に来てください(^_^)/

施設での様子 ライフコート 深井



施設での様子

エヌスコート 美原



インスタグラムを随時更新しておりますので右のQRコードより是非ご覧ください！！
いいねをお願いします！



HEART_CARE_08.10.16



ハートケアだより 2022年12月

皆様こんにちは！！いつもお世話になっております！！
11月度の貝塚エリアの皆様のご様子をお伝えいたします！！

デイサービスでは恒例行事の生花🌸

施設では、恒例行事のお寿司の出前🍣

貝塚エリアは恒例行事がたくさんあって楽しそうです(*^▽^*)

本格的な寒さがやってきましたが、皆様体調は崩されていませんか??

施設の皆様は、なんとか変わりなく過ごされています(*^▽^*)

このまま 2022 年を何もなく終え

無事に 2023 年を一緒に迎えましょう！！！！！！！！

施設での様子 貝塚デイサービス



施設での様子

ライフコート 貝塚



施設での様子

ライフコート 貝塚加神



Instagramを随時更新しておりますので右のQRコードより是非ご覧ください！！



HEART_CARE_09.19.16