

初詣

令和3年が始まりました



今年も元旦を迎え、新しい年が始まります。今年もよい年でありますように

《 医務室便り 》

視力を守る「なみだ」の働き

寒の入りとともに寒さが厳しい今の時期は特に空気が乾燥します。お肌の乾燥も気になりますが、眼も乾燥してきます。涙の分泌量はテレビやパソコン、スマホなどの見過ぎやコンタクトレンズの使用で低下します。これが「ドライアイ」の状態です。また、年齢が高くなればなるほど涙の量は減ります。涙は常に私たちの目の表面を覆い、眼の健康を守ってくれています。

〈 なみだの役割 〉

- 1、酸素を与える
- 2、眼の表面に栄養を与える
- 3、外敵から守る
- 4、保湿
- 5、ごみや不要なものを洗い流す
- 6、まばたきの摩擦から目の表面を守る

涙の働きに問題があると、目の表面が傷つき見えにくさを感じるようになります。違和感を感じたら適切な治療やセルフケア(目の周囲を温める、意識してまばたきの量を増やす、ドライアイ専用の点眼薬を使用する。)で「なみだ」を大切にしていきましょう。

医務室 橋本

社会福祉法人 再命会

〒679-2121



泉の杜

姫路市豊富町神谷3041-20

施設長 宮本 智恵子

TEL 079-264-8170 (代)

FAX 079-264-8171

URL <http://www.izuminomori.com>

E-mail info@izuminomori.com

いずみのもり

令和3年1月号



新年あけましておめでとうございます。

去年は、新型コロナウイルス感染予防にご協力を賜り誠にありがとうございました。

今は、新型コロナウイルス感染予防のため外出や行事等が制限され楽しみを見出しにくい環境にありますが、今年は干支の「丑」に習い、急がず、慌てず、一步ずつ、利用者様の暮らしに必要な支援を一つひとつ丁寧に積み重ねていくことを大切にしたいと思っております。

新型コロナウイルス感染終息の兆しはまだまだ見えて参りませんが、ご家族や地域の方々との一日も早い交流再開と、皆様のご多幸を祈念致します。

施設長 宮本智恵子

令和2年も良いことがたくさんありました。

お誕生日おめでとうございます



お誕生日おめでとう!



おやつ手作りパーティ

たこ焼きパーティ



ドラ焼きパーティ



忘年会オードブル



おでんパーティ

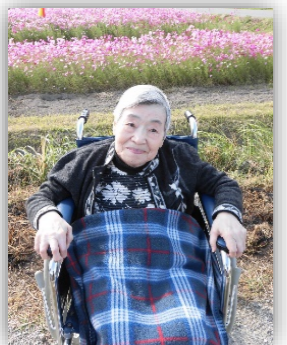


寿司祭り



にぎりたての美味しいお寿司をたくさん食べました

コスモス畑



秋のコスモス畑にドライブに行ってきました

メリークリスマス



みんなで楽しいクリスマスを過ごしました



手形でクリスマスツリーを作りました



書道



みんなでお正月に向けて書道の会を催しました

お餅つき



頑張ってお餅つきをしました、あとのぜんざいもおいしかった