

3年ぶり

餅つき大会

皆様こんにちは！

新年を迎え、早くも一か月が経ちました。今年もどうぞよろしくおねがいします！

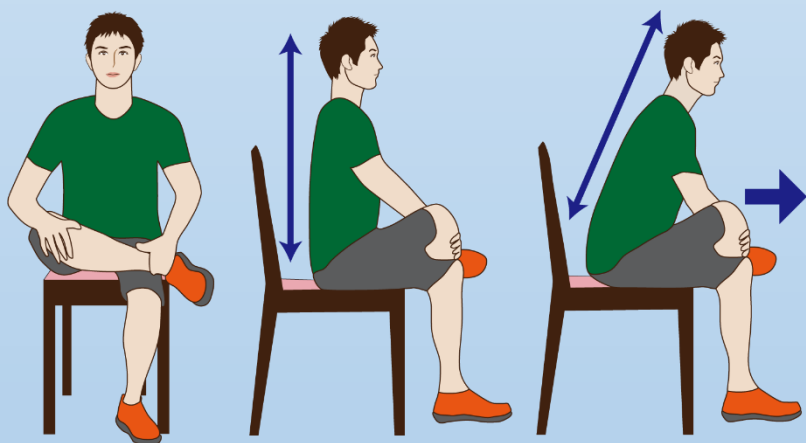
さて、昔からこの季節になると、寒餅を作られるご家庭が多かったかと思えます。

例年かくだでも、ご利用者様のご長寿を願って、餅つきのイベントをさせて頂いておりました。

長らく、新型コロナウイルスの影響で中止しておりましたが、今年、3年ぶりに、餅つき大会をしたいと思えますので、奮ってご参加下さいませ！



坐骨神経痛



この寒い時期になると、お尻からふくらはぎにかけて、ビリビリと痺れる「坐骨神経痛」が出やすくなります。

- ①椅子に座り足を組む
 - ②背中ピンと伸ばす
 - ③背中を伸ばしたまま前屈し、お尻のストレッチをする
 - ④20～30秒キープする
- 痛みが悪化する前に取り組みましょう！

一押しメニュー



- ・鱈のお刺身
- ・ナスの姿煮
- ・さつまいもの煮物
- ・柿

「鱈のお刺身」は淡泊でほんのり甘味があり、利用者様の皆様も残すことなく完食されていました！

ヒートショックが起こりやすいのは冬場の浴室



冬場に入浴される際、温かい浴室と寒い脱衣場を行き来することで、血圧が変動し、急激に心臓・血管への負担が高まり、心筋梗塞や脳卒中に繋がる可能性があります。

脱衣場をしっかりと温めてから入浴をする、熱すぎずぬるめのお風呂に入る等、体調に気を付けながら入浴しましょう！

ホームページを随時更新しております。

下記のQRコードから、ホームページを見て頂くことができますので、是非一度ご覧くださいませ！



**新型コロナ
インフルエンザ**

同時流行しております。

ご利用前には体調の確認、検温のご協力を今一度よろしくお願いします。

お問い合わせ先

敦賀ケアセンター かくだ
生水
0770-25-4141