

# ミック登美ヶ丘 音楽レク・メインイベント

1月・2月のイベントは、新型コロナウイルス感染症予防を踏まえ、**ご利用者さまのみでの開催**とさせていただきます。どうぞご了承ください。

## 1月レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
午前	今年もミック登美ヶ丘を どうぞよろしくお願ひいたします					2
午後						リフレッシュ体操
午前	4	5	6	7	8	9
午後	初詣	初詣	書き初め	たつきゆうさんの 大道芸と笑いヨガ	アロマを楽しもう	ミックダンス
午前	11	12	13	14	15	16
午後	相撲大会	バイオリンピアノデュオ	ピアノと共に/ 元気いきいき体操	フラワーアレンジメント	ミック体力測定	みんなでストレッチ/ パン教室
午前	18	19	20	21	22	23
午後	書道	百人一首大会	楽鼓の会	カレンダー制作	松本真理子 マリimbaの世界	ミックシアター
午前	25	26	27	28	29	30
午後	季節のうた/ リズム体操	バイオリンピアノデュオ	ミックシアター	百人一首大会	ゲーム大会	季節のぬり絵

## 2月レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
午前	1	2	3	4	5	6
午後	節分制作	節分制作	節分ゲーム	ミックダンス	ピアノと共に/ リズム体操	百人一首大会
午前	8	9	10	11	12	13
午後	ミック体力測定	バイオリンピアノデュオ	マロンフレンズ	フラワーアレンジメント	ゲーム大会	リズム体操/ パン教室
午前	15	16	17	18	19	20
午後	おやじバンド グリーン・ノーツ	季節のぬり絵	書道	河野真元講話	カレンダー制作	季節のうた/ みんなでストレッチ
午前	22	23	24	25	26	27
午後	ミックシアター	みんなでストレッチ	季節の制作	ミックシアター	松本梅頌 三味線・民謡の世界	都道府県クイズ

Valentine

ミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。  
どうぞご覧ください。

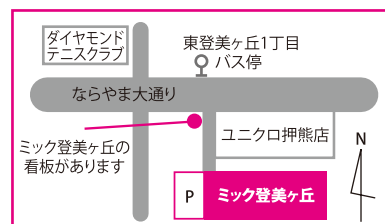
[www.mic-tomigaoka.com](http://www.mic-tomigaoka.com)

### 介護のセカンドオピニオン

ミック登美ヶ丘 認知症よろず相談 (無料)

☎ 0742-40-2350

○相談：石田 操(薬剤師・精神保健福祉士・主任介護支援専門員) **個人情報厳守**  
○日時：月～金曜日 午前10時～午後5時迄 ※お急ぎの場合はこの限りではありません。  
認知症、施設選びなどあらゆる介護の悩みや不安のご相談に応じます。まずはお気軽にお電話ください。



## 多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

# コスモス通信

〒631-0011 奈良県奈良市押熊町2261 (ならやま大通り ユニクロ駐車場 南)  
TEL: 0742-40-2350 FAX: 0742-40-2305 URL: <http://www.mic-tomigaoka.com>



- デイサービスセンター **ゆめ** (一般型)
- デイサービスセンター **あい** (認知症対応型)
- 小規模多機能型サービス **はな**
- 介護相談センター
- グループホーム



おかげさまで創業16周年

若者雇用・育成優良企業

### 冬季に多発する入浴中の事故

ミック登美ヶ丘 看護師 曲村 綾子

一日の疲れを癒し、体を温めリラックスできる『入浴』は日本人には欠かせない健康の源といえるでしょう。しかし、入浴中の事故は、持病がない・前兆がない場合でも、重大な救急事故に繋がる危険因子が多いので注意しましょう。

### 事故を起こさないために気を付けたいこと

12月から2月の冬場に起こりやすい浴槽での事故として**ヒートショック**があります。ヒートショックとは急激な温度の変化によって血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかることで起こり、失神、不整脈などの症状が見られます。重症の場合は死に至ることもあります。



寒い脱衣所 体の熱を外に逃がさないように血管が収縮し、血圧が急上昇  
寒い浴室 更に血圧が上昇  
お湯に浸かって暖まる 温かい湯につかることで血管は拡張し、逆に急激に血圧が低下

本人が注意するとともに、家族の方など周りの方も一緒になって事故防止を行うことが大切です。入浴中の事故を防止するために、特に次の点について確認しておきましょう。

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ② 湯温は 41 度以下、湯に漬かる時間は 10 分まで

- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④ アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- ⑤ 精神安定剤、睡眠薬などの服用後入浴は危険ですので注意しましょう。
- ⑥ 入浴する前に同居者に一声掛け、同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者の様子を見に行きましょう。

### 異常を発見した場合の対処法

いざという時のために覚えておきましょう。



- ① 浴槽の栓を抜き排水し、大声で助けを呼ぶ。
- ② 入浴者を出せるようであれば浴槽内から救出し、**ただちに救急車を要請**する。(出せないようであれば、蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにする。)
- ③ 強く肩などを叩きながら声を掛け、反応があるか確認する。
- ④ 反応がない場合は呼吸を確認する。
- ⑤ 心停止・呼吸がない場合は、救急車が来るまでに心肺蘇生などの救急措置を行う事が望ましい。(新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえ、胸骨圧迫のみを続ける)

参考：消費者庁「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください!」

ひとり暮らしの高齢者など、自宅での入浴が不安な場合は、デイサービスや訪問入浴サービスを利用するという方法もあります。

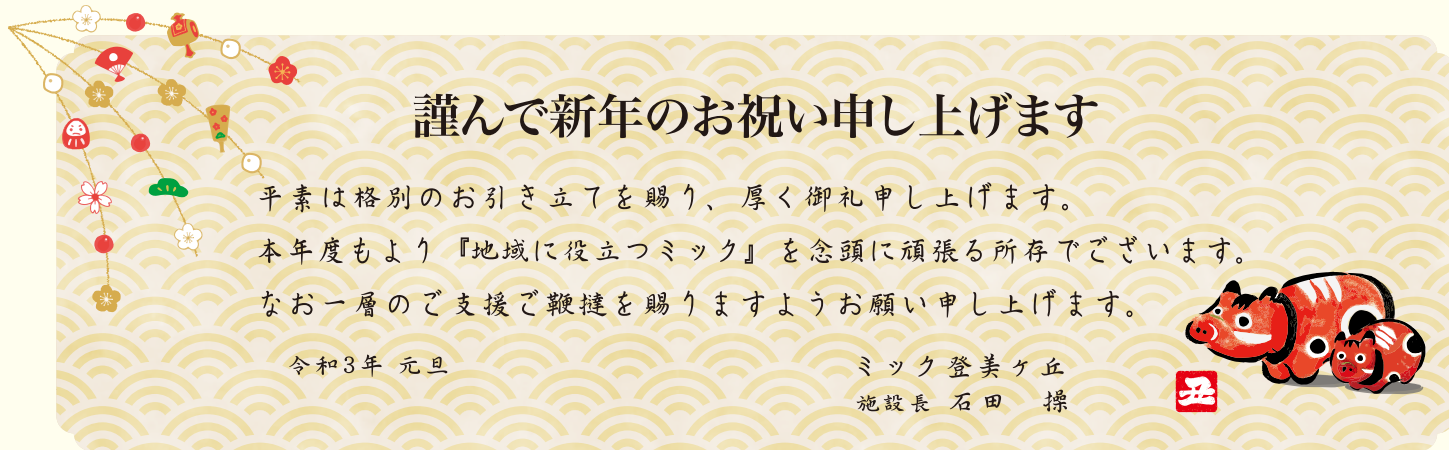


## 謹んで新年のお祝い申し上げます

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。  
 本年度もより『地域に役立つミック』を念頭に頑張る所存でございます。  
 なお一層のご支援で鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

令和3年 元旦

ミック登美ヶ丘  
施設長 石田 操



## 1月・2月 ミック登美ヶ丘 音楽イベント

### イベントに関するお知らせ

「1月・2月のイベント」は、11月現在の予定となっております。  
 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、**延期または中止、ならびに演奏方法の変更**をさせていただく事があります。また、いつもは地域の皆さまにも参加いただいている音楽イベントですが、現在の状況を踏まえ、**ご利用者さまのみの開催**とさせていただきます。  
 ※ 写真は前回のものを使用しています。現在は、マスク着用、ビニールカーテンやリモート演奏会などの対策を行っています。  
 ※ 出演者の都合で、日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

**1/7 (木)** たつきゆうさんの  
大道芸と笑いヨガ



**1/12 (火) 1/26 (火)** バイオリン  
ピアノデュオ



**1/13 (水) 2/5 (金)** ピアノと共に



**1/20 (水)** 楽鼓の会



**1/22 (金)** 松本真理子  
マリンバの世界



**2/9 (火)** バイオリン  
ピアノデュオ



**2/10 (水)** マロンフレンズ



**2/15 (月)** おやじバンド  
グリーン・ノーツ




**2/18 (木)** 河野真元 講話



**2/26 (金)** 海外のファンも心待ちにする三味線&尺八奏者  
松本梅頌 三味線・民謡の世界



ミック登美ヶ丘のご利用者様が心待ちにする音楽イベントの一人が、梅頌先生。日本の伝統楽器「三味線」「尺八」、故郷の唄「民謡」、そして愛情溢れる楽しいトークで会場を魅了します。  
 どうぞお楽しみに♪



**あ**

間をあけて  
楽しい遠足  
水景園

**け**

煙を避けて  
素早く外へ  
避難訓練

**ま**

まだまだ  
頑張る！  
リハビリ体操

**し**

静かにソング  
ロケのあめ  
メロディーの  
ロケ

**て**

テネシーワルツで  
朝の体操  
イチ・ニ・サン!

ミック登美ヶ丘  
愛犬 ブーちゃん

## おめでとうございます

今年もミック登美ヶ丘をよろしくお願いいたします

**STOP** コロナ感染予防「会食編」 ~ちょっと持った！マスクを忘れていませんか!~

**勝ってマスクの  
儲を締めよ!**

人との距離が近くなりがちな会食。飲食では、マスクを外しての会話により料理や食器に付着したウイルス飛沫・空気感染、箸やフォーク、コップなどの共用による接触感染があります。感染拡大を防ぐために、次の事に気をつけましょう。

- ① **大きな声**での会話は控える。 ② 食事中以外は、**マスク**を着用する。 ③ **多人数**での会食・宴会はやめる。 ④ 飲み物の**回し飲み**、料理を直箸するなど**モノの共有**は禁止。
- ⑤ 会食は**短時間**ですませる。 ⑥ **体調不良**時の会食はもちろん、外出はしない。

食事中のお喋りはNG!  
食後の会話はマスク着用で