ささなみ便り

令和8年
2月号

Vol.

暦の上では立春ですがまだまだ厳しい寒さが残る時期です、乾燥した日も続いていますので風邪などに気をつけて下さい。
喉が乾燥すると風邪をひきやすくなったり様々な病気を引き起こしたりしますので冬でもこまめな水分補給をして下さい、花粉症やアレルギーを持っている方は早めに対策をしましょう。

今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

高野　榮子さん	2月10日
岡田　和男さん	2月20日
仲西　要さん	2月21日
山田　陽子さん	2月25日
伊藤　房子さん	2月26日

まいにち体操　便秘を予防・解消する

監修　アクティブワンデイサービス 理学療法士チーム

腰やお尻を大きく動かすことで、腸に直接刺激が伝わり、蠕動運動が活発になります。
毎日続けて、便秘の解消と予防につなげましょう。

腸をひねって便秘解消！

ＴＴ体操

しっかり腸を動かして蠕動運動を促そう！

お尻で進行

① イスに深く腰掛け、足を開きます。
② お尻を左右交互に浮かせながら、
5秒で前に進み、5秒で後ろに
戻ります（3往復）。

～　お願い　～

1、朝のお迎えですが他の利用者さんが車に乗っている場合もありますので決められた時間に出られるように準備しておいてください。

2、冬の間はヒートショック対策の為入浴前に1杯の水を飲んで頂くことになりましたので入浴される方はご協力ください。

配布資料

防犯対策をしましょう

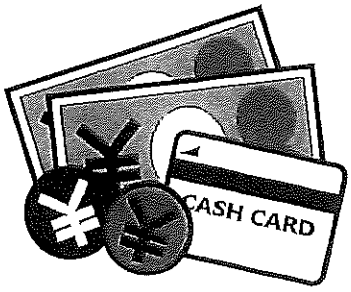
SNSなどで実行役を集めて特殊詐欺や強盗などの犯罪を行う「匿名・流動型犯罪グループ（通称：トクリュウ）」による事件が多く発生しています。特殊詐欺に注意し、自宅の防犯対策をしましょう。

特殊詐欺への対策

固定電話は留守番電話に設定

在宅中も常に留守番電話に設定し、会話内容が録音できる電話機を使う

お金やキャッシュカードを渡さない



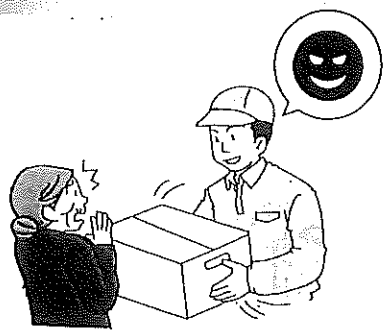
相手に言われるがままにお金を振り込んだり、キャッシュカードや通帳などを渡さない

身近な人に相談する

不審な電話を受けたり、「怪しいかも…」と不安を感じた場合は、一人で判断せず、身近な人に相談する

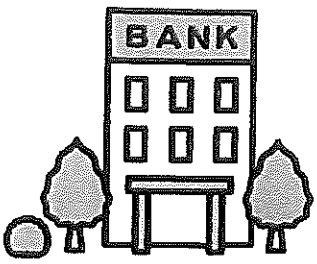
自宅での防犯対策

宅配の荷物を直接受け取らない



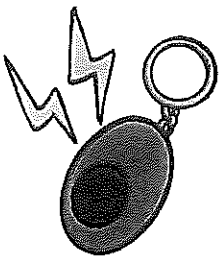
宅配業者を装って自宅に押し入ることもあるため、荷物の受け取りは宅配ボックスなどを活用する

大金は金融機関に保管する



特殊詐欺や強盗による被害を防ぐために、大金は自宅で保管せず、金融機関に預ける

防犯グッズを活用する



防犯ブザーを玄関や寝室などに置く、窓ガラスに防犯フィルムを貼る、玄関や窓に補助錠を設置するなど、防犯グッズを活用する