

迎春

香川医療生活協同組合 東組合員センター
TEL 812-5331

はやし支部ニュース 2019.1.2.
月号

あけましておめでとう

ございます。今年も良い年でみんな

元気で明るく楽しくすごしましょう。

はやし支部 川東

<運営委員さんから>

今年目標
笑顔がいっぱいの支部
班会をめざしたい。
結びつきを大事にして
はやし支部を大きくしたい!

組合員さんみんなの
健康づくりの
お手伝いを
頑張りたいです。

(T)

⑤正月の高齢者の入浴の話し。
浴室と脱衣所の室温を22~23度くらいに
あたためておく。入浴前に浴槽のフタ
を閉け湯気やシャワーで暖めておく。
・冬は早めに入浴する。
・一番風呂は避ける。
・入浴湯温は39~41°長くても
10~15分以内にしたほうがいい。

①班作り。
郵送分を手配りで
がんばりたい。

(K)

・班の組合員さん
とも、と楽しく
いろんな事を
してみたいです。

(Y)

①こんな時は入らない。
・体調がわるい時。
・お酒をのんだあと。
・食べておく(30分~/時間以内)
②脱衣所と浴室の温度差に注意。
③お湯の温度は41度以内。
④入浴前後に十分な水分補給をさる。