

11/14 焼きいも会

焚火の香りに包まれながら、みなさんでホクホクの焼きいもを楽しみました。



11/30 トヨタ自動車合唱部コンサート

クリスマスソングなどを聴かせていただき、合唱の美しいハーモニーで心温まる時間になりました。



12月その他
イベント



スマホ教室

脳トレピアノ発表

ちびっこクリスマスコンサート

クリスマス
ケーキバイキング&カラオケ



<T-グランシア水源 1月のイベント>

★ 24日（土） 看護協会イベント

その他のイベントは、決まり次第、順次ご案内いたします。

訪問看護ステーションのご案内



冬の水分補給

「唇や口の乾燥が気になる」「尿の色が濃い」「頭痛やだるさがある」最近このような事はありませんか？
これらは水分不足のサインかもしれません。

冬でも、乾燥や暖房の影響で体の中の水分が失われていきます。水分不足になると、口や喉の乾燥で感染症にかかりやすくなる、血液が濃くなり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まる、便秘や頭痛、だるさの原因になる、というようなことがあります。

冬の脱水を予防するため、喉が渇く前にこまめに水分補給しましょう。1日1.5リットルを目安に（食事の水分も含む）水分を取るように心掛けましょう。

【訪問看護ステーションお問い合わせ先】

電話番号：0565-41-7388 / FAX：0565-24-3161

営業時間：8:30～17:30 / 休日：年末年始（土日通常営業）

※24時間・夜間の緊急対応体制があります。

※スタッフ体制等の都合等により、お受けできない場合があります。ご相談ください。



今年も一年、本当にありがとうございました。寒さが厳しくなるこの季節、どうぞお体を大切にしてください。温かい食事やゆったりした時間で、心も体もほっとするひとときを過ごしていただければと思います。

来年も皆さまが健やかで、元気に過ごせる一年になりますよう、心から願っています。



【お問い合わせ先】

T-グランシア水源 / 住所：愛知県豊田市水源町5-3-1

代表：0565-24-3160 / 無料通話：0120-933-012





今月のイベント

焼き芋イベント & ボランティアさんに起こし頂きました



〈12月の健康豆知識〉

「ヒートショック」という言葉は知っていますか？
暖かい場所から寒い場所へ移動する急激な温度変化によって血管が収縮し血圧が変動します。その温度変化によって起こる脳卒中や心筋梗塞、失神などの健康被害を「ヒートショック」といいます。ご自宅の中でも室温の差をなるべく小さくする等の対策をしましょう。

水源サロン 空き情報

月曜日	火曜日	水曜日
△	○	△
木曜日	金曜日	土曜日
○	△	×

寒さが一段と厳しくなり、今年も残りわずかになりました。本年も、皆様には多大なるご支援を賜り、心より感謝を申し上げます。来年もご利用者様が穏やかで楽しい日々を過ごせるよう、職員一同努めてまいります。
どうぞ良い年をお迎えください。

【お問合せ先】

豊田市水源町5丁目3番地1
TEL：41-6895
FAX：24-3161
お気軽にお電話ください♪





月例イベント

昼食にゆず庵へ行ってきました



皆さんペロリと平らげていました♪



お会計はご自身でされる方も。



Merry Christmas

大林サロン 空き情報

月曜日	火曜日	水曜日
△	△	○
木曜日	金曜日	土曜日
△	△	△

今年も残りわずかとなりました。
本年もご理解とご協力いただき、心より感謝申し上げます。
寒い日が続きますが、皆様どうぞお身体に気を付けて、新しい年をお迎えください。

【お問合せ先】
豊田市大林町17丁目11番地2
TEL：85-8715
FAX：85-8716
お気軽にお電話ください♪

