

ア リ ま す 通 信



ここには元気があります。

笑顔があります。

優しさもあります。

そして、ちょっぴりユーモアもあります。

それが私たちの「HOME」です。

高齢者介護施設 宝夢
高根沢町宝積寺 2424-18
TEL:028-666-5666
<http://houm.jp>



今年
は宝夢開設10周年
そして令和最初のたかねざわマルシェ

第16回開催します!

雑貨や美味しいお店が並ぶ青空市場「たかねざわマルシェ」を11月17日(日)、当施設にて開催します。いつも『アリます通信』を読んで下さっている西町の皆様にマルシェ当日、宝夢玄関前の宝夢ブースで販売する日本酒「鳳凰美田」の酒粕で作った甘さ控えめ甘酒をサービスいたします。添付のサービス券を当日お持ちください。

ご迷惑をお掛けします

「たかねざわマルシェ」開催に際し、宝夢周辺の混雑、騒がしさなど地域の方にご迷惑をおかけいたします。誘導係などを適宜配置し、極力、妨げとならないように注意して運営いたしますので、ご協力よろしくお願いたします。お気づきの点などありましたらご連絡くださると助かります。



健康体操教室・ヨガ教室 開催しています 健康のために、一緒に体操しませんか?

高齢者介護施設 宝夢では外部の講師による「健康体操教室」、「ヨガ教室」を宝夢のホールにて毎月開催しています。

健康体操教室では、スラックレールという柔らかいスポーツ器具を用いて、音楽にのりながら体操します。

ヨガ教室では椅子に座りながら行います。ゆったりとした動きが中心ですが、呼吸を整えながら行うと、1時間後には体がほかほかになります。

西町の方も参加もできます。お気軽にお越しください。お問い合わせは宝夢までお電話ください。

次回の健康体操教室 12月5日(木) 10:30~

ヨガ教室 11月21日(木) 10:30~



健康体操教室



ヨガ教室

野菜の移動販売 ヴェッキオ®トラムの宝夢来所予定

高根沢産を中心とした新鮮な野菜の移動販売しているヴェッキオ®トラムさんの宝夢での11月販売予定は

11月14日(木) 10時~11時

11月28日(木) 10時~11時



夏と違う
冬脱水の
リスク

寝る前の一杯の水で

冬の脱水症状 予防!

寒いからトイレに行く回数を減らしたい、寒いから飲み物を飲んで体を冷やしたくない、暖房の効いた乾燥した部屋やこたつで寝てしまった!など、誰もが経験したことのある行動ですが、それらは脱水になりやすく、冬ならではの怖い症状を起こす可能性があります。

①乾燥することでウイルスに感染しやすくなる

②脱水により脳梗塞を起こしやすくなる

③脱水により体がだるくなりやる気や活力が低下するが

寒さでより動くことが億劫になり、寝たきりになりやすくなる

こまめな水分補給と寝る前にコップ一杯の水を飲むことで、怖い冬脱水のリスクを減らすことができます。

高齢者介護施設 宝夢が提供している小規模多機能型居宅介護は住み慣れた地域で過ごせるように一つの施設でデイサービス(通い)と訪問介護(ヘルパー)とショートステイ(泊り)が利用できる介護保険サービスです。デイサービスの時間はご家族の都合に合わせて、朝食から夕食までといった柔軟な時間の対応もできます。