

# ユートピアハウス 1月だより



令和7年、乙巳（きのとみ）の年となりました。乙巳の年は変化や挑戦、新しい可能性が広がる年とされています。新しいことを何か始めてみませんか？

この1月は、三ヶ日のおせち料理をはじめ、おもちの提供や、つみきベーカリーさんのパン販売と、美味しい行事が続きました！



## 夏より危険?! 脱水症について

気温の上昇で体内から水分や塩分が失われて起きる脱水症。夏場だけでなく、エアコン暖房の使用から空気が乾燥することによって、冬場でも発症リスクは高くなっています。さらにインフルエンザなど感染症による下痢や嘔吐で起こる脱水症状が加わると重症化する恐れも…！今一度、自分の水分摂取量を見直してみましょう！

### ① 一日の水分摂取量は？

厚生労働省より「高齢者の一日における必要な水分摂取量」は**体重1kgあたり30cc**が目安とされています。例えば**体重50kg**の方ですと**1,500cc**程度です。

### ② 気温や室温に応じて服装を調節しよう！

何枚も着込むと、体温調整が難しくなってしまいます。室外に出る時は重ね着する等、脱ぎ着しやすい格好で過ごしましょう！

### ③ 洗濯物や加湿器を設置しよう！

濡れた洗濯物やタオルを干しておくだけでも、加湿度は違ってきます。水分を摂取するだけでなく、お部屋の環境を変えてみるのも一つの方法です。



★12/27 5年ぶりのもちつき大会を行いました。職員を始め、入居者の方にもついでもらい、間近で体験してもらいました。できたおもちは美味しく頂きました♪

★1/1、2、3  
三ヶ日は食堂にてDVD鑑賞会、書き初め大会、かるた大会を開催！お正月も皆さんと楽しく過ごすことが出来ました！



★1/9 鏡開きでぜんざい、きなこ、砂糖しょうゆのおもちの提供がありました。あまくてあったかいおもちにおかわり続出でした！

🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁  
2月は…2日が節分、恵方巻の提供があります！今年の方角は西南西！食堂内というと、**厨房横テレビ~食堂出入口側**が方向となります。一年の健康をお願いして、ぜひ方角を意識して食されてはどうでしょうか？  
🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁