

ユートピア便り

No.42 新年号

あけまして
おめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。

皆様にとって、今年が健康で幸せな一年になりますよう、心からお祈り申し上げます。

昨年もユートピアでは、色んな出来事がありました。利用者の皆様と共に過ごす時間は、毎日がかげがえのない思い出となっています。職員一同、利用者の皆様が安心して快適に過ごせるよう、全力を尽くしてまいりました。

今年も変わらず、皆様の健康と幸福を第一に考え、サービスの向上に努めてまいります。2025年新しい一年が、皆様にとって笑顔と喜びに満ちた素晴らしい年となりますように。そして、私たちもその一助となれるよう精進してまいります。

改めて、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、年始のご挨拶とさせていただきます。

ユートピア 施設長 古賀英一

グルーフホーム

HAPPY HALLOWEEN

秋空の中ドライブへ😊
まだ向日葵が咲いてました。
みんなでハイチーズ!!



お化粧と仮装をして
ハロウィンパーティー★
誰かわかるかな?



食レクをしました😊
とっても美味しく出来て皆様大満足でした。

Merry Christmas

プレゼント交換

おでん



BBQ



うどん



ケーキ



Happy Birthday!

高添久子様 93歳



前田フミエ様 88歳



中山和子様 95歳

デイサービス



喫茶なごみ



大盛り上がりの運動会！
特にパン食い競争は白
熱しました！！

自分で選んだケーキや飲み物を
談笑しながら楽しまれ、
「美味しい！」と皆様笑顔でした♡



ユートピア大運動会



ドライブ

西溪公園



西溪公園



コスモス



満開のコスモスをバックに記念撮影♪
西溪公園の紅葉はまだでしたが、気持ちの良い気候
でゆったりと過ごされていました。

デイサービスグラントゴルフ大会



皆様大好きなグラントゴルフ大会！！
この時ばかりは膝や腰の痛みも忘れて
楽しんで参加されていました♪

いきなり団子



食レク



干し柿



ホットケーキ

モルック



ポッチャ

ニュースポーツのモルックやポッ
チャは初めてでしたが、積極的
に挑戦されていました！！



クリスマス会



マイナ保険証ってご存じですか？マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用する仕組み、および健康保険証として利用できるよう登録したマイナンバーカードのことです。マイナンバーカードを利用することで、生活習慣病の血液検査や尿検査などの結果、また、アレルギーの情報、過去の病名等についても、医療情報、薬局間で共有できます。

12月2日より現行の保険証は新規発行されなくなります。

現行の国民健康保険は令和7年7月31日まで、社会保険は令和7年12月1日までの有効期間となります。それ以降はマイナンバーカードに紐づけされている方はそのままマイナ保険証で。紐づけされていない方は、市役所などで発行される資格確認書を持って受診ができます。今後はマイナンバーカードに健康保険証を紐づけされていた方がスムーズに受診ができるかと思われます。紐づけは各個人にあるパスワードを持って医療機関や市役所でできます。マイナンバーカードの発行は市役所でできます。詳しくは伊万里市役所市民課までお尋ねください。

ホームヘルプ

冬は【かくれ脱水】に要注意！！

かくれ脱水とは・・・

- ◇喉が渇きにくい。
- ◇汗をかきやすい。
- ◇身体を冷やしたくない。
- ◇トイレに行きたくない。



- ◇外気が乾燥している。
- ◇暖房の使用で室内が乾燥している。
- ◇トイレに行きたくない。

入る水分 減少



体の水分量低下



出る水分 増加

知らず知らずのうちに体の水分が減ってしまう。

冬の脱水症の初期症状

- ◇喉が渇く ◇口の乾き・ねばつき ◇食べ物が喉を通りにくい ◇疲労感・倦怠感
- ◇指先を中心に皮膚がかさつく ◇足のすねの浮腫み（靴下のゴム跡が10分以上残る）
- ◇手足が冷える ◇頭がボーとする ◇ふらつき・めまい

1日1.5リットルを目安にこまめに水分補給行いましょう。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。昨年は、パリ五輪や佐賀県で開催された国スポと、スポーツの盛り上がりを感じられる年でした。当施設でも、さまざまなスポーツレクリエーションを企画・開催し、職員や地域の方々のご協力をいただきながら、利用者様のたくさんの笑顔を広報誌やSNSを通じて発信することができました。心より感謝申し上げます。今年巳年（蛇）です。巳の年が皆様にとって実り多き年となりますよう、職員一同、さらに努力してまいりますので、今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

ユートピア広報委員会一同より