

# オアシスだより

天神オアシスクラブ  
第119号  
2014・1・27 発行



寒さがさらに厳しくなり、1年中で最も寒い時季です。小寒から立春まで30日間を寒の内といい、大寒はそのまん中にあたります。空気が乾燥しやすいと、ウイルスが活動をしやすい風邪をひきやすい時期でもあります。できるだけ部屋を乾燥させないことなども予防につながります。そして何より手洗い・うがいをこまめに行い寒さに負けず、元気に過ごしていきたいですね。



## 入浴時に気をつけて！

寒さの厳しいこの時期、入浴の際の温度変化に注意が必要です。温かい部屋から寒い脱衣所に入って衣類を脱ぐ際、浴室内のタイルなども冷えている為危険が増します。これらの温度変化や湯船につかった時の水圧などで血圧が大きく変動し、脳卒中などのリスクを高めてしまいます。注意したい点をご紹介します。

## ★入浴時の注意点★

- ①ヒーターを設置するなどして、他の部屋と脱衣所の温度差をなくしましょう。
- ②入浴前に浴室の床や壁にお湯をかけ、あたためておきましょう。
- ③湯船にお湯を足すときはシャワーなどで行うと、蒸気で浴室内があたたまります。
- ④お湯が熱すぎると血圧への影響が大きいため、できるだけ2番風呂がおすすめです。



## 2月オアシス日程表

	月	火	水	木	金	土
						1 生活の書
2	3 陶芸	4 詩吟	5 はがき絵	6 アート教室	7 音楽サロン	8 音の出会い
9	10 ペーパー クラフト	11 音の出会い	12 はがき絵	13 生活の書	14 音楽サロン	15 生活の書
16	17 陶芸	18 音の出会い	19 真美体操	20 アート教室	21 音楽サロン	22 音の出会い
23	24 歌の扉	25 音の出会い	26 はがき絵	27 生活の書	28 音楽サロン	

## オアシスニュース

オアシスにいつもお弁当を配達して下さる配食サービスの田上さんは、【トニー&フランキー】というバンドで演奏活動をしています。

コンビのお二人の他、レイナニグループのフラダンスも参加して下さい、昔懐かしいの曲からJAZZの代表曲、ハワイアンソングからシャンソンまで幅広い音楽を楽しむことが出来、会員様も手拍子をしたり、とても充実した時間を過ごす事ができました！



今日は  
お弁当じゃ  
なく歌を届  
けます！

### 演奏曲♪

- ・知床旅情
- ・星影のワルツ
- ・ラビアンローズ
- ・カイマナヒラ
- ・フライミートゥーザムーン
- ・愛はあなたのように
- ・見上げてごらん夜の星を  
など盛りだくさんでした♪



皆かわいかね～！素敵！

ラビアンロ  
ーズのピア  
ノソロには  
皆さんうっ  
りでした



手作りのキャンディー  
入りレイのプレゼン  
ト！！嬉しい～★



【トニー&フランキーのお二人】

## 2013忘年会

毎年恒例の忘年会。2013年も盛り上がりました！

忘年会らしくノンアルコールビールやジュースで乾杯し、

満足いくほど、お御馳走を食べました☆ その後は2チームに分かれてゲーム対決。なんとサプライズで人気(!?)マジシャンも登場！

お腹も一杯で笑顔も溢れ、来年もまた頑張ろう！言う気持ちに繋がりました！



皆さん  
今年も一年  
お疲れさま！  
乾杯～！



皆さんと一緒に食べて  
幸せです☆



Hello! 今日  
はマジック  
をしま～  
す！

こんな  
ご馳走がいた  
だけるなんて  
嬉しい♪



大豆をお箸で箱  
に移すゲームは  
皆真剣！

豆がすべる～!!



## 今年の抱負

2014年に入り、今年も会員様に一年の抱負を書いて頂きました！

- 家族の愛情に囲まれて晩年の幸せを感謝しています。  
皆健康で仲良く暮らしていきたい。
- 日本丸でまたクルーズにでかけたい。
- オアシスに来る楽しみをつづけていきたい。
- 健康であること。百歳まで元気に生きて行きたい。
- フランスのニースへ旅行に行きたい。

今年も一年笑って  
過ごして行こうと  
思ってるよ～



などなど、沢山の抱負がありました！