

# ふるさと便り

社会福祉法人夢  
特別養護老人ホームふるさと

平成27年10月

秋の夜長、虫の音が心地よい季節となりました。  
これから、朝夕と冷え込んでくるので体調管理に気をつけていきたいです。

## 特養介護職員より

10月に入ると秋が本格化してきます。  
朝夕と涼しくなり、衣替えの季節となります。また、御家族の皆様にはご協力をお願いすると思いますが、よろしくお願い致します。

これから感染症が流行する時期になるため、面会の際はうがい・手洗いの励行、マスク着用、また、風邪症状がある方の面会は控えて頂く様、ご協力をお願い致します。

## 管理栄養士より

### 【風邪予防と乳酸菌】

風邪などを予防する免疫の働きは、腸に存在しています。  
食事をすると、食物が胃を通過して腸に送られ栄養として取り込まれますが、一緒に病原菌が入ってくる危険性もあります。  
そのために腸に免疫細胞が集まっており、病原菌など異物の侵入を防いでいます。

病気にならずに過ごすためには、腸内環境を健やかに保つことが大切です。

免疫力アップのために、乳酸菌を含んだヨーグルトを食べることをおすすめします。

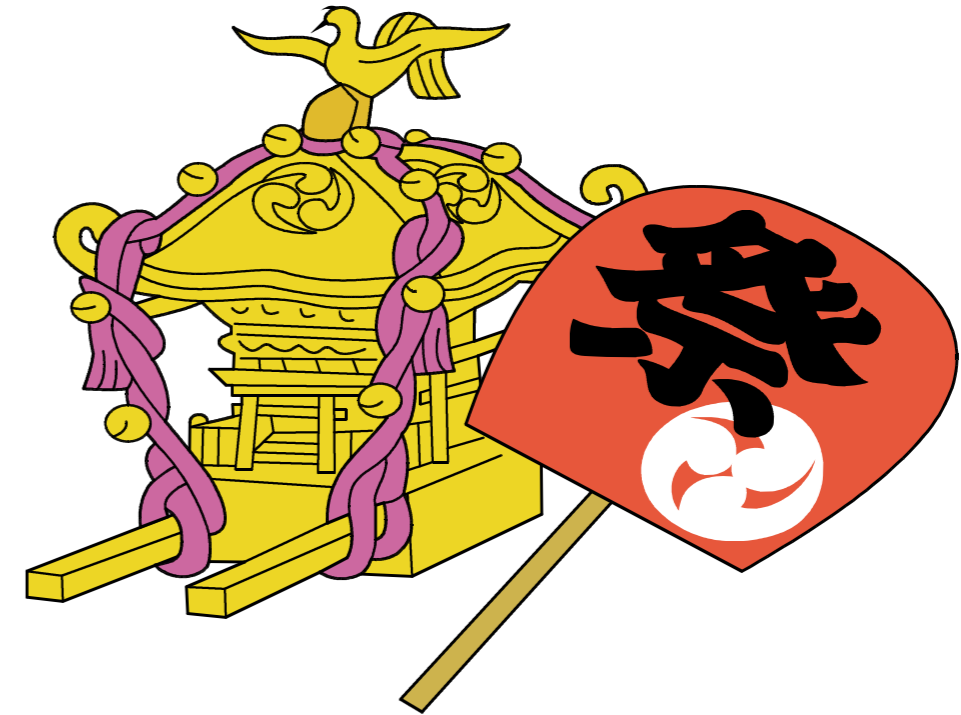
## 特養行事より

先月の『夢まつり』には、お忙しい中たくさんの御家族の皆様に参加して頂き、ありがとうございました。

私達職員も、利用者の皆様の笑顔をたくさん見ることができ、とても良い一日となりました。

今月は、運動会を予定しています。都合の付く方は、是非ご覧に来て下さい。

## 9月行事 夢まつり



## 10月行事予定

☆10月14日(水) 運動会

☆10月28日(水) 誕生日会



## 10月慰問予定

☆9月 9日(金)  
山の彼方に

☆9月20日(火)  
綿貫町踊りの会



※利用者の体調によって参加を見合わせる場合があります。

※慰問については、追加になる事やボランティアの都合により日程が変更になる事があります。

※時間はいずれも、14:00~となります。