

# 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28年11月

先月は、季節外れの花火大会を行いました。少し寒かったですが、皆さんとても喜んでくれました。今月は、行事や慰問が多くありますが、体調に気をつけながら楽しんでいきたいです。

## 特養介護より

### 【お知らせ】

寒暖の差が激しく、体調を崩しやすい季節となりました。これからの時期は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。

面会時には、手洗い・うがいの励行、マスク着用をご協力お願い致します。

また、風邪症状がある方の面会は控えて頂く様にお願い致します。

※ 11月16日(水)にインフルエンザ予防接種を予定しています。



## 栄養士より

10月、11月は、きのこが旬をむかえます。

きのこは、食物繊維やビタミンDが豊富なので、健康な身体作りには必要不可欠な食材です。

まいたけは免疫力アップの効果があり、エリンギはキノコの中でも食物繊維が特に豊富に含まれます。また、カリウムも豊富であり、高血圧の予防にも作用するなど、それぞれ特化した効能は様々です。

しかし、きのこは油分を吸収しやすいので、調味料は少量のほうがいいでしょう。

反対に、他の食材から出る栄養素やうまみも吸い込んでくれるので、無駄なく栄養が摂取できるという利点もあります。

食材の特徴をいかし、栄養を十分に摂取していきましょう。

## 10月行事 花火大会



## 11月行事予定

☆各フロアにて おやつ作り  
～ **ホットケーキ**を  
作ります ～

☆11月21日(月) 避難訓練

☆11月30日(水) 誕生会

## 11月慰問予定

☆11月11日(金)  
ふれあいバラエティ  
☆11月14日(月)  
綿貫町和踊りの会  
☆11月17日(木)  
うたごえの会  
☆11月18日(金)  
オカリナ演奏

※利用者の体調によって参加を見合わせさせていただく場合があります。

※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。