

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4月

各地で桜の便りが聞かれる頃となりました。日中は暖かく過ごしやすい日が続きますが、まだ、朝晩と冷え込む日があるので体調に注意していきたいです。

特養ケアマネより

3月の部署会議では、事故防止の勉強会を行いました。事故をなくすことは出来ませんが、出来る限り介護事故を予防するため、事故の分析と今後の対応策の再確認を実施しました。入所者様は、普段の様子からは考えられない行動をとる方も多く、四苦八苦することも多いですが、毎日楽しく、笑顔で生活できるよう支援していきたいと考えております。

栄養士より

4月は花粉が飛び交い、体調を崩しやすい季節です。そこで今月は、免疫力を高める食材をいくつか紹介します。免疫力を高める食材として、大根、長芋、鶏肉、ヨーグルト、茶そば、小松菜をはじめとする緑黄色野菜、納豆、梅干し、にら、ニンニクなどがあげられます。

【食べ方のポイント】

- ・大根・・・皮と身の間はその成分が多く含まれるので、良く洗って皮ごと食べる。
- ・長芋・・・加熱したり、すりおろすと効果は減ってしまうので、生で千切りにする。
- ・茶そば・・・そばよりも、抗酸化ビタミンのA.C.Eを多く含むので、そばを食べるなら茶そばを選ぶ。

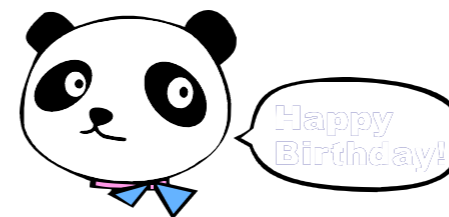
上記であげた食材を中心に、バランス良く、こまめに摂取することが大事です。
免疫力を高め、体調を崩しにくい身体作りを心がけましょう。

お花見に行って来ました。



4月行事予定

- ☆ 4月上旬 桜の花見
- ☆ 4月27日(水) 誕生会



4月慰問予定

- ☆ 4月13日(水) ピアノ演奏
- ☆ 4月15日(金) 綿貫町踊りの会
- ☆ 4月20日(水) ふれあいバラエティ

※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。