

月刊 はるぱてお



【11/12 パドル体操】



デイサービス

パドルを使って音楽に合わせて楽しい体操です。初めての体験で、ボランティアさんも参加くださいました。身体も気持ちもぼかぼかになりました。

【11/14 フラワーアレンジメント】



優しい野本先生のご指導で、クリスマスカラーの素敵なアレンジメントが完成しました

【11/18～ バイキング】



美味しい
はるぱてお
レストラン
開店です



みんな美味し
そうなので迷
ってしまいます



素敵なRestaurantで美味しく楽しいランチタイムを皆様で過ごしました。デザートも最高!

【11/24 演奏会】フルートアンサンブル音彩 (ねいろ)



毎年11月に素敵な衣装で演奏会をして下さいます。美しいフルート・ピアノ・大正琴の音色に合わせ、皆様とても気持ち良く歌いました。

【11/26 民謡】 光月会



三味線の生演奏と素晴らしい歌声を披露してくださり、元気をいただきました。

【11/17 草刈り】 家族会の皆様



お忙しい中ご協力ありがとうございました

1月 月間予定表

令和2年

日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦	2	3	4
5	6 つばめはやて歌	7 パン販売	8 ウクレレと ハーモニカ	9 裁縫 健康体操	10 音楽療法	11 ヨガ教室(デイ)
12	13 成人の日 デイ折り紙	14 傾聴みみの会 パン販売 歌とゲーム(デイ) 『ふれあいクラブ』	15 書道	16 お茶会ショート 健康体操	17 音楽療法	18
19 傾聴あゆみの会	20 つばめはやて歌	21 パン販売	22 書道	23 健康体操	24 音楽療法	25
26	27 つばめはやて歌	28 傾聴みみの会 パン販売	29	30	31 音楽療法	

通常のレクリエーション: 10:30~11:30または14:00~15:00 書道: 特養14:00~14:30 デイ14:30~15:00

冬の感染症防止強化月間

☆お知らせ☆

インフルエンザ・ノロウイルスの流行期となりました。当施設では11~3月まで“冬の感染症防止月間”とし、職員一同予防に努めてまいります。ご家族の皆様にもご協力のほどよろしくお願いいたします。

＜面会の際のお願い＞

- ・デイサービス入口で「手洗い」「うがい」「手指のエタノール消毒」をお願いいたします。

- ・風邪症状(咳・鼻水・発熱等)や胃腸炎症状がある場合はご面会を遠慮ください。

- ・感染予防の対策はしておりますが、発症者が出てしまった場合には面会を制限させていただきます場合があります。

感染症食中毒予防チーム



★管理栄養士からの健康だより★



《風邪予防に良い栄養素》

免疫力を上げることで風邪を予防できます。

免疫力を上げるには、

- ①たんぱく質を摂りましょう。(肉、魚、乳製品等) ウィルスと闘う抗体はタンパク質から作られます。
- ②ビタミンC(ブロッコリー、キウイフルーツ等) ビタミンA(レバー、鰻、人参等)を摂りましょう。両方とも免疫力を上げてくれる栄養素です。
- ③腸内環境を整えましょう。(ヨーグルト、発酵食品、オリゴ糖、食物繊維等) 免疫細胞の7割が腸にあるといわれているため、腸内環境を整えることにより免疫力がアップします。
- ④しっかり休養を取りましょう 疲れや睡眠不足は免疫力を低下させます。

上記の4つのポイントを是非意識し、免疫力をアップさせ、風邪予防していきましょう!

《ご家族の皆様へ》

今年の後半の10月、11月の施設の草刈りも、デイサービスや特養のご家族皆様のご協力をいただき、秋晴れの天気にも恵まれ、完了することができました。心より感謝申し上げます。

日中、寒くなってまいりますので、どうぞお身体に御自愛下さいませように。

今年も草刈りを通し、お世話になりました。御協力ありがとうございました。



家族会 若林 利昭

