

# ショートステイ通信 冬号

2016年12月1日発行 発行元：目黒区立特別養護老人ホーム中目黒 編集責任者：施設長 徳永照美

## ◆ショートステイ通信の発行を始めました！

目黒区立特養(中目黒・東が丘・東山)のショートステイを利用されている方を対象にした通信の発行を始めました。

ショートステイご利用の方々に対して、施設からのお知らせや行事予定などをお伝えしたい！お家での生活の参考になるような情報をお伝えしたい！という職員の思いから今回の発行に繋がりました。

三施設共通の話題と各施設からのお知らせを載せ、季刊誌として発行していきますので、今後もよろしく願いいたします。

## ◆秋～冬にかけて流行る

### 感染症と予防について

風邪をおこすウイルスやインフルエンザウイルスは、低温で乾燥した環境を好むため、冬はウイルスが増殖しやすくなります。予防としては、①手洗い②外出後のうがい③外出時のマスク着用④混雑した場所を避ける⑤規則正しい生活⑥部屋の加湿、などがあげられます。そして、忘れていけないのがインフルエンザ予防接種です。アレルギー等がない方は、インフルエンザが流行する前の12月上旬までに接種を受けておくことをお勧めします。



## ◆バランスよく食べましょう！

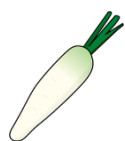
健康の維持のためにはバランス良く食事を摂る事が大切です。

①主食＋②主菜＋③副菜を摂りましょう。

①主食は、ご飯・蕎麦・うどん・パン等、主にエネルギーの補給になります。

②主菜は、肉・魚・卵・豆腐等、主にたんぱく質の補給になります。

③副菜は野菜類で、ビタミン・ミネラル・繊維などの補給になります。



毎食しっかり食べて、免疫力をアップし、感染症の流行する冬をのりきりましょう！

## ◆家族介護教室のお知らせ

平成29年2月4日(土)5日(日)に、なかめぐろホームで家族介護教室を行う予定です。介護保険制度についての講義や、食事介助の仕方や車椅子・ベッドへの移乗介助、ベッド上での着替え方など実践を交えて、特養の介護士が講師になって行います。管理栄養士や介護支援専門員の講義もありますので、個別の相談にもお応えします。

介護の参考になるとと思いますので、ぜひご参加ください。申し込みの受け付け開始は、1月16日(月)を予定しています。

## 中目黒ホームショートステイ通信

## ★ホームからのお知らせ

今年度、より良いサービスの実現のために東京都の第三者評価を受けました。評価を受けるにあたって、ご利用者にはアンケート調査にご協力いただきありがとうございます。評価結果はインターネットのホームページで公表されます。ホームでも閲覧できるよう冊子にしますので、整いましたらお知らせいたします。

## ★12月～3月の主な行事予定

12/14(水) 望年会

12/19(月) 12/20(火) 柚子湯

1/1(日)～1/3(火) 新年会、おせち料理

2/3(金) 節分保育園交流会

\*毎月第4日曜はホーム喫茶があります。

(12月は第2、3月は第3に変更になります。)

## ◆編集後記◆

ショートステイ通信を始めました。

季刊誌として発行予定です。

どうぞ、よろしくお願い致します！

