

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東が丘 編集責任者：施設長：鈴木 博

◆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、今後もよろしくお願ひいたします。

◆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。



東が丘ショートステイ通信

★12月～3月の主な行事予定

- ①運動会 12月10日(土) ショートステイのある2階フロアは11月に運動会を行うことが出来なかったため12月に実施することになりました。
- ②ホーム喫茶(花水木) 12月11日(日)
平成29年1月8日、2月12日、3月12日
- ③望年会 12月14日(水) 音楽ボランティアによるコンサートを行う予定です。
- ④デザートバイキング 12月22日(木)
- ⑤ゆず湯 12月22日(木)、23日(金)
- ⑥年越しそば 12月31日(土)
- ⑦お正月おせち料理 1月1日(日)～3日(火)
- ⑧七草粥 1月7日(土)
- ⑨新年会 1月18日(水)
- ⑩節分 2月3日(金)
「福は内！」と今年の福を呼び込みましょう。
- ⑪変わり湯 3月2日(木)、3日(金)
お風呂に入浴剤を入れて温泉気分を味わいましょう！

◆編集後記◆

冬本番を迎えます。

体調を崩さず、新年を迎えましょう！！