

デイサービスセンター



12月のクッキングはクリスマスケーキ作りです。くだものや生クリームで、思い思いにデコレーションしていき、見た目も華やかな個性あふれる仕上がりになりました。自分たちで一生懸命作ったケーキは、一層美味しかったですね!!



【利用時間】
 要支援 / 10:00～15:30
 要介護 / 9:30～16:45
【利用日】 月～土曜日

ご利用希望の方はケアマネージャーもしくは香東園支援センターまで。見学も可能です。お気軽にお問い合わせください。

壁画制作 今回の壁画は、良い新年を迎えられるようお願いを込めて、初日の出、富士山、イノシシ、タイをちぎり絵で作りました。

自宅でもできる誤嚥予防の体操

水やお茶を飲むとき、本来ならば胃や食道に行くはずなのですが、間違っって気管に入ってしまった経験が若い人でもあると思います。この誤嚥は、年を重ねると共に回数も多くなっていきます。その原因の一つが、首周りの筋肉の衰えです。また、体力が衰えてくると誤嚥したものが肺にはいりそこで炎症を起こして誤嚥性肺炎という恐ろしい病気に発展することがあります。そうならない為にも元気なうちから予防が大切です。誤嚥予防体操の一つ首の体操を紹介しします。自宅で時間のある時に行ってみてください。



医務室だより

脳出血が起こりやすい時期は、11月～3月頃と言われています。寒くなると血管がキュッと縮まり、血管が収縮する為、血圧が上昇し、脳出血のリスクが増大します。食生活においては、血圧コントロールの為には、塩分制限が重要になってきます。平成29年国民健康・栄養調査では、1日あたりの食塩摂取平均値は、9.9g、男性10.8g、女性9.1gとなっています。

塩分の取り過ぎに注意!

食塩摂取目標は
 男性8g、女性7g未満。
 (日本人の食事摂取基準)



盲養護老人ホーム

クリスマス会



職員紹介

藤田 雅友

この度お世話になります、藤田と申します。今後も、宜しくお願い致します。



お正月

明けましておめでとうございます。



俳句クラブ

- 丸窓より眺めていたる花ヤツデ 千代子
- 浜千鳥歩く後から波が消す 忠弘
- 冬ぬくし魚釣っている波止場かな マル子
- 冬ぬくし上着手にするサラリーマン 隆子
- 上げ潮の高波こゆる千鳥かな 誠夫

小さなボランティアプルタブ集め



ご協力ありがとうございました。

新年明けましておめでとうございます

今年もよろしくお祈りします



正月の様子

毎年恒例の「御屠蘇」で一年の邪気を払い、長寿を願います



書き初めをしました おせち弁当おいしかったです

※本号への氏名、写真などの個人情報掲載については、ご本人または保証人の了解を得ています。