

えいよう通信

2016年 発行
お正月号 介護老人保健施設 いたむろ
栄養課



あけまして
おめでと〜うございませす

平成二八年になりました。厳しい冬の寒さに負けず、毎日を楽しく、食事をおいしく召し上がっていただけよう、当施設スタッフ一同、全力で皆様が快適に過ごせるようお手伝いをさせていただきます。本年もよろしくお願ひいたします。

インフルエンザの
予防に御協力を!!

インフルエンザは毎年冬になると流行し、死者の出る場合も有ります。予防には充分な栄養・睡眠・休息が必要ですが、一番有効なのは「うがい・手洗い」です。こまめにうがいと手洗いを行ってください。

ノロウイルスに注意!

ノロウイルスとは手指や食品を介して食中毒を起こすウイルスです。施設内での感染を予防するために、御家族様から入所者様への差し入れの食品は、面会時に食べきれぬ量のみとさせていただきます。御協力をお願いいたします。

♡ ほっと スタッフ ♡

ビタミンDをご存知でしょうか。主な役割としては、腸でのカルシウムの吸収を助けます。骨粗しょう症の治療などをされている方であれば、ご存知の方もいると思います。しかし、ビタミンDにはこの他にこの時期に役立つ大きな役割があります。実はインフルエンザやガンに対する免疫力を向上させるのです。これからの季節インフルエンザが流行する時期となります。ビタミンDは日光を浴びることで体内で生成されます。また、きのこ類、きくらげ、魚類に多く含まれています。過剰摂取するのは望ましくありませんが、食事でも摂取することができます。免疫力を上げて健康的に過ごして頂ければと思います。

5F 理学療法士 和田より



えいよう日記

平成28年の始まりです。皆さんは良いスタートをきれたでしょうか。何事もはじめが肝心といいますが、私も今年こそは何か新しいことにチャレンジしたいと思います。このえいよう通信も、皆様のお力添えがあり創刊から数えて42号目となりました。今後も皆様に楽しく読んで頂けるよう、皆様の気持ちに寄り添いながら作っていきます。

さて、お正月にはどうして「あけましておめでと〜う」と言うのかご存知ですか? 一説では昔の人にとって古い年を様々な方法でなんとか乗り切り、新しい年を迎えるということは容易なことではありませんでした。無事に新しい年を迎えられた喜びがこの言葉にこもっているのです。ちなみに、「あけまして」には、新しい年が明けたという意味が含まれているので、「新年あけ



おふくろの味友の会

「毎日寒い日が続くから体があたたまる料理がいいわ! やっぱいすき焼きがいいわね!」

- 2F 湯豆腐
- 3F けんちんうどん
- 4F すき焼き

