

平成25年1月号 (秋冬号Vo.3)

医療法人社団 健陽会
介護老人保健施設 きらら

きららだより

新年おめでとうございます。
本年が皆様にとって良いお年となりますよう、
心よりお祈り申し上げます。
職員一同、

平成25年1月7日 華道部リハビリ室にて

施設長ごあいさつ



施設長
加藤 俊明

介護老人保健施設きららの施設長をしております加藤です。

施設内の各部署が連携し、日々の栄養管理、ご利用者様の身体の状態に合わせたリハビリテーションや介護による健康管理に努めてまいりたいと思います。

これからもご利用者様、ご家族様に信頼される施設であり続けたいと思います。

ホームページをリニューアルしました。
「介護老人保健施設きらら」で検索ください。
(URL <http://www.kenyukai.or.jp>)

今後、随時のご連絡やタイムリーな情報など、ホームページ内タブ「お知らせ」へ掲載させていただきます。より便利にご利用いただけるよう、発信をまいりますので、ご覧いただければ幸いです。



冬季活動報告 10月~12月 Version



10月活動内容



運動会

デカパンリレー
パン食い競争
綱引き
玉入れ・・・など



他フロアやデイケアとの交流も楽しんで頂きながら皆様で気分転換をしていただきました。



抜刀

施設にて抜刀の先生をお呼びしました。迫力の抜刀に終始驚きの喝采が！極めて貴重な体験との声を頂きました。



詩吟

続いての演目は詩吟
沢山の方にお集まり頂きエントランスを会場に、当施設事務局長・井藤 けんね課長・松本の歌声もご披露。

11月活動内容



みかん狩り

よく晴れた日に近くの農園まで行きました。袋いっぱいのみかんをつめてお土産です。



リハビリでの調理活動



きららでのリハビリは作業活動にも積極的に取り組んでいます。園芸活動で収穫した野菜を使ってリハビリ科監修のもと安全に調理を楽しんで頂きました。



外出レク



買い物や外出で張りのある生活を楽しんで頂きたく、定期的に外食や買い物レクを開催しております！

12月活動内容

クリスマスイベント



12.7
ハワイアン
12.9
ゴスペル
12.12
バリダンス

ハワイアンミュージックの生演奏とダンサー総勢14名のパフォーマンス。

クリスマスソングを中心に素敵な歌声がフロアに響き渡りました。ご協力頂きましたご家族様に感謝を申し上げます。

本場バリダンスのダンサー4名をご招待。海外で活躍している本格ダンスや衣装を体験いたしました。



各フロアではクリスマスソングの演奏に合わせて踊ったり歌ったりしながらサンタがプレゼントを配って回りました。



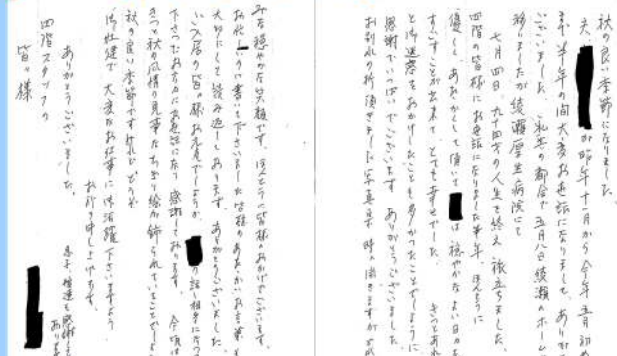
デイケア クリスマスパーティー

デイケア用の出入り口には季節折々の皆様の作品が展示されています。



ハンドベルで演奏し、クリスマスケーキを作り、各曜日にイベントを開催しながら均等にお楽しみいただけるようプログラムの調整に努めました。

あたたかいお手紙を頂きました。



貴重なご意見を頂きました。

Bユニットの出口、風呂場の近くの部屋は風が入ってきて寒いです。

ご意見有難うございました。大変に失礼致しました。早速フロアに到達し、再度ドア開閉の際の確認と、暖気の確保に努めて参ります。

横浜市内ではノロ・インフルエンザウイルスに厳戒態勢です



H24.12月末日よりノロウイルス発症による面会謝絶につきましては誠に迷惑をお掛けし、申し訳ございませんでした。ご家族様のご協力を頂きまして、年明けには収束させることができました。

先日横浜市よりインフルエンザの流行開始基準となる患者数を、昨シーズンよりも3週間早く突破し、警戒態勢の指導が通知されました。今後3月ごろまで本格的な流行が予想されます。予防には充分心掛けて下さい。

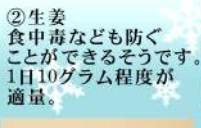
《インフルエンザ予防》

- ★流水と石鹸でしっかり手洗い、うがいの習慣を身につけましょう。
- ★咳・くしゃみ等の症状のある場合は必ずマスクをし、咳エチケットをしましょう。
- ★栄養・休養で免疫力を高めておきましょう。
- ★混雑した場所への外出はなるべく控えましょう。
- ★体調不良の時には早めに受診し早期対処で拡大を予防しましょう。

ちょこっと大モ 免疫力を高める⑤つの食材



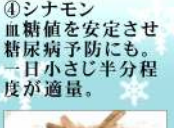
①緑茶
1日に4杯程度摂取するのが一番効果的のようです。



②生姜
食中毒なども防ぐことができるそうです。1日10グラム程度が適量。



③ブルーベリー
糖や心臓病に。レモンジュースやイチゴと一緒に摂取すると効果は倍増する。



④シナモン
血糖値を安定させ糖尿病予防にも。一日小さじ半分程度が適量。



⑤トマト
トマトに含まれるリコピンには、カロチンの2倍・ビタミンEの100倍の抗酸化能力があるそうです。

また悪玉コレステロールを抑制し、動脈硬化を予防する効果も得られます。生で食べるよりも、調理されたもの（火が通ったもの）の方が効果が得られるそうです。