

菊水荘交流会



【職員と利用者で作りました。】

去る4月24日毎年恒例の交流会に利用者、職員共に訪問しました。プレゼントとして職員・利用者で作りました下駄を渡しました。大変喜ばれ、好評でした。5月22日には、苑での交流会を予定しております。益々交流が深まる様、努力していきたいと思ひます。



医務室だより

平成20年4月から特定健康検診、特定保健指導がはじまりました。



メタボリックシンドロームをご存知ですか？

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪の蓄積により、高脂血症(脂質異常症)高血圧、高血糖など重複した状態の事です。自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと、動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中を起こす危険性が高まります。

メタボリックシンドロームを改善する為に生活習慣を見直しましょう。

1、運動

体重60kgの人が運動で消費出来るエネルギーは？

- ・早歩き30分で125Kcal
- ・普通に歩く30分で95Kcal
- ・床掃除30分で95Kcal

2、食生活

バランスの良い食事を心掛けましょう。

- ・朝食は、必ず食べ、夕食は、腹八分目にしましょう。
- ・良く噛んでゆっくり食べましょう。
- ・麺類のつゆは、残しましょう。
- ・肉は、揚げるより焼きましょう。

(豚肉100g焼く 236Kcal 揚418Kcal)

- ・あんぱん、メロンぱんよりミックスサンド等、メニューを考えましょう。

3、禁煙

健康への近道です。

喫煙のアドバイス

- ・吸いたくなったら深呼吸しましょう。
- ・水をたっぷり摂りましょう。
- ・食後に歯を磨きましょう。
- ・ニコチンガム、ニコチンパッチ等、医師への相談をしましょう。

4、アルコール

- ・少量のお酒をゆっくり楽しみましょう。
- ・週2回は、飲まない日を作りましょう。
- ・寝る2~3時間前までにしましょう。

検診を受け、結果を活かし、良い生活習慣を身に付け健康で楽しい生活が送れるように心掛けましょう。

退職職員紹介

藤吉笑子調理員

4月30日で定年退職を迎える事になりました。13年間、大変お世話になりました。今後とも宜しくお願いします。

13年間、大変お疲れ様でした。

職員一同

新人職員紹介

平成20年度新人です
どうぞ宜しくお願いします。



田上まゆ子	一丸智未	高島千生	原碧	木場里絵
介	介	介	介	介
護	護	護	護	護
職	職	職	職	職

ほのぼのの苑遊会



【利用者と職員によるコーラス】



【築地長寿会の皆様による踊り】

5月12日東町前庭にて、ほのぼのの苑遊会が開催されました。今年、築地長寿会、山田藤寿会、糠峰峰寿会の皆様による踊りやデイセンター、利用者、職員による歌などを披露しました。特に職員による、よさこい踊りは、とても好評でした。

天候にも恵まれ、楽しいひとときを過ごす事が出来、ご協力頂きました地域の皆様やボランティアの皆様ありがとうございました。



【職員によるよさこい踊り】

調理場だより

気温も暖かくなり、これから夏場に向け、食中毒が多く発生する季節になりました。食中毒を予防する為にも、知っておきたいいくつかのポイントがあります。

食中毒とは？

一般的には飲食物を介して人体内に取り込まれたある種の病原微生物や、有毒、有害な物質によって引き起こされる病気で多くの場合、急性の胃腸炎症状を起こす健康障害を言います。

食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが潜んでいるか、どうかは匂いや見た目では、わかりません。

こんな間違った認識が食中毒を引き起こす原因となります。

- ・変な匂いがしなければ大丈夫？
- ・食べる前に熱を加えれば大丈夫？
- ・冷蔵庫に入れておけば大丈夫？

食中毒予防の3つのポイント

「つけない」「増やさない」「殺菌する」

食中毒かな、と思ったら・・・

他に原因がないのに、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状があったら食中毒かもしれません。十分な水分補給が大切です。お茶など水分だけを飲み早めの受診を。

これからも美味しい食事、安全、安心な食事を提供させていただきます。



排泄委員会

「テーマ」

快適な生活を送る為の排泄サポート

5/8テナより下田アドバイザーを招き、苑内研修を行いました。新人職員や他の職員も今回の研修に参加し、自らテナの体験も含めて、今迄以上に排泄に対する意識も高まり、さらにレベルアップした「さわやかおしり」を目指し、これからも取り組んで参ります。

ひまわりルーム



慣れ、慣れてくると、



ホントにどうにか出来るかなあ

つつじルーム・長寿の間



シイタケ栽培は、ほろろかなあ



針供養 一週間は、お陰を頂きました。

コスモス別館・すみれルーム・お達者ルーム



桜の花見 さくらには、綺麗かなあ



クッキング うまく、焼けるかなあ？