

かけはし

Vol.364

令和3年 10月

老人保健施設ゆうゆう村

9月お誕生日会
9月29日(水)

おたんじょうび
おめでとう



9月25日生まれ



9月10日生まれ



9月6日生まれ

今月は各階にて紙芝居(ぼた餅食った仏様)を行いました。皆さん楽しそうに聞き入っておられました。



☆秋のお食事会☆
9月28日(火)



秋刀魚は美味しいね!



食欲の秋!
しっかり食べて、
健康でいよう!

<メニュー>

栗ご飯
さんまの塩焼き
なすびの揚げ浸し
すまし汁
デザート
(ロールケーキ)



ゆうゆう村理念

1. 私たちは、あたたかい心を育み、誠意と愛情をもって皆様にお応えしたいと思っています。
2. 私たちは、皆様の喜びを共の喜びとし、一緒に歩んでいきたいと思っています。
3. 私たちは、郷土に愛される施設をめざし、地域の方々とのより広く強い連携を持ちたいと願っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に努めます。

各階の飾り付け



だんだんと秋が深ま
ってきましたね♡



おしらせ

☆インフルエンザ予防接種のご協力のお願い

インフルエンザが流行する時期になりました。長期入所されている方においては、今年も六五歳以上の方を対象とした行政が行う県内相互乗り入れ制度による予防接種を行います。皆さまのご希望を十月初旬よりお聞きし、十一月より接種する予定にしています。ご協力よろしくお祈いします。

個人負担額(高梁市)は次の通りです。

(市町村により金額が異なります)

六五歳以上の方

一七〇〇円



の行事予定

- 一日(月) 散髪(理容西林)
- 二三日(水) 高梁城南高校生 来所
- (総合的な探求の時間の一環として)
- 二五日(月) 散髪(ヘアースオオツキ)
- 三〇日(土) 誕生日会

ハロウィーンにちなんで職員による仮装大会です



ゆうゆう村 川柳・俳句

あいさつで ピンピンコロリ 二十年
敬老の日を 施設で世話に 杉井代里美
敬老の日 孤独のグルメで 祝いけり 大河猪己男
いつの日か 妻と二人の 世界地図 妹尾昌美

編集・発行 老人保健施設 ゆうゆう村

岡山県高梁市東町一八六六一三

TEL (〇八六六) 二二〇六六六

FAX (〇八六六) 二二〇六六五

発行日 令和三年十月一日

通所リハビリ



10月の壁画「紅葉とリス」



女性の将棋対決どっちが勝つかな？

感染対策行っています♪♪

来所時から健康チェックまでの流れです



玄関口で下足の消毒



自動体温測定器で体温チェック



念入りに手洗い



自動手指消毒器でしっかり消毒



血圧チェック

皆さんの協力を得ながら、
安心・安全に利用していただ
けるようこれからも努め
ていきます。

リハビリ・入浴等それぞれの活動へ

リハビリ頑張ってます★★



施設でのご様子



「たくさん草がはえとるなー」



リハビリ中



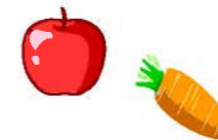
大きなポチャがやってきたよ～



病気を予防するための食事って？

病気になりやすい4つの要因

- ①タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維不足→がん疾患、免疫力の低下等
- ②エネルギーの摂り過ぎ→肥満、生活習慣病
- ③食塩の摂り過ぎ→高血圧、腎臓病、心疾患、脳血管疾患
- ④脂肪の摂り過ぎ→肥満、動脈硬化、高脂血症、心筋梗塞、脳梗塞など



これらを予防・改善することが大切



- ①1日3食のバランスの良い食事…1日1～2食だと血糖値や血中脂肪濃度が急上昇。これを下げるには内臓に負担がかかります。
- ②乳酸菌などで腸内環境を整える。
- ③ご飯に、魚、野菜、発酵食品を適量ずつ組み合わせた日本食は健康を維持するのに最適とされています。
- ④抗酸化作用のある野菜、果物をバランス良く食べる→植物性食品は、病気や老化に対抗できる抗酸化作用のある成分が数多くみついています。
- ⑤食物繊維を積極的に取り入れる→余分な脂肪や糖質を絡めとってくれます。
- ⑥油の質に気をつけ、減塩に心がける。→健康維持には不飽和脂肪酸
減塩には、だしをとる、香味野菜やスパイスを使うなど工夫を。

