

なでしこ新聞

冬場の水分補給してますか？

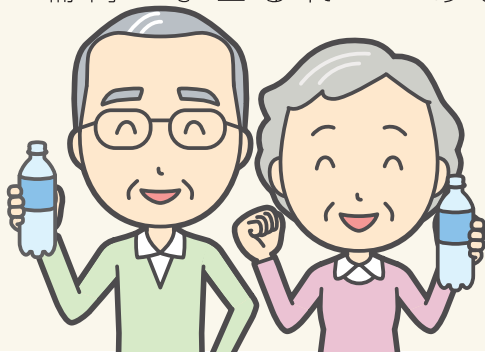
明けましておめでとうございますー本年もなでしこ新聞をよろしく、お願いいたします。

突然ですが、最近水分補給していますか？夏は熱中症対策で水分補給しますが、涼しくなってきたらはいかがでしょうか？

人体の約60%は水分です。毎日飲食物などから水分を摂取し、汗などで排出しています。この時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は変わってはいないのです。

●風邪やインフルエンザ対策
寒くなり、風邪を引いている人をよく見かけます。風邪対策の「手洗い・うがい」に加え「水分補給」も大事な予防策のひとつです。水分補給は粘膜をうるおしウイルスの侵入を防ぎ、侵入したウイルスを痰などにより体外に排出します。また、風邪の時は発熱などにより体から水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分補給しましょう。

●脳卒中や心筋梗塞の対策
冬場には脳卒中や心筋梗塞が増えます。これは汗をかかなくなり、水分補給が少なくなるのも一因と云えます。水分摂取が少ないと血液の粘度が上がり、「ドロドロ血液」になります。ドロドロ血液により血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞の可能性が高くなります。予防のためにも、冬場も水分補給が大切です。



ハートフルリビングなでしこ



ハートフルリビングなでしこ桑津



ハートフルリビングなでしこ都島



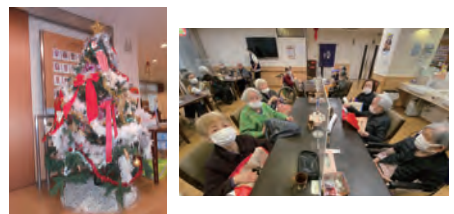
11月 お食事会
今月の行事は、昼食に巻き寿司、ピザ、オードブルなどをご用意し好きな物を選んで、普段より豪華なお食事を楽しんで頂きました。おやつには、焼き芋を食べただけで、皆様に喜んで頂きました。



11月 運動会
今年も運動会を開催しました。①スリッパ飛ばし ②玉入れ ③パン食い競争 ④玉パランスです。皆さんとっても明るくお元気で、特に後半のパン食い競争と玉パランスでは、普段ではあまり見られない必死な表情で頑張られていました。結果は白組の勝利でしたが、勝ち負けに関係なく、皆さん達成感にひたっておられました。



11月 食欲の秋！秋の歌会
豪華な二段弁当を見るなり「見た目が綺麗」「食べるのがもったいない」と言う声がチラホラと、いつもよりボリュームがありましたが、職員が驚くほど完食された方が多く、「美味しかったよ」との声が聞かれて、私も嬉しくなりました。歌会では、秋歌や手遊び歌体操を皆さんと一緒に楽しみました。ほっこりとした時間を過ごす事が出来ました。

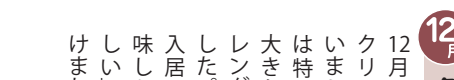


12月 クリスマス会
今年のクリスマス会は、事前に食べたい物のアンケートを行い昼食でご提供し、皆様、夕食を残される程喜んで召し上がっておられました。予定していたビンゴ大会はコロナで中止となりましたが、楽しんでいただきました。来年のクリスマス会もお楽しみに！



12月 クリスマス会
オーブニングでハンドベル演奏♪入居者様達による「アメイジンググレイス」は練習の甲斐あってお見事な出来栄でした！次にカラオケ大会、くじ引きで盛り上がり、景品をお渡ししました。デザートはハルカスTAKANOの豪華ないちごパフェを召し上がっていただき、多くの「美味しかったわー!!」のお声をいただきました。

12月 クリスマス会
12月25日クリスマス当日にクリスマスパーティーを行いました。昼食とおやつには特別メニューをご提供。大きな布バッグと来年のカレンダーをプレゼントしました。入居者様からは「とても美味しかった」「プレゼント嬉しい」と大変喜んでいただきました。



私の家なでしこ南田辺



室内でも秋の季節を感じていただきたく、紅葉を楽しむ会を開催しました！紅葉を模したパネルを作り、お写真を撮らせて頂きました皆さん、とても良い笑顔です。昼食には仕出し弁当を☆また今までもとても喜んでいただきました♪来月はクリスマス会を予定しています。お楽しみに！

11月 紅葉を楽しむ会



クリスマスに皆さんとケーキのデコレーションをしました。思い思いにフルーツを乗せたり、生クリームを塗ったり…真剣な様子でした。☆自身で作ったケーキのおいしさは特別だったようで、少し大きかったかな？と思いましたが、べろっと召し上がっておられました。そして、ツリーの前で記念写真を撮らせて頂きました♪楽しい一日をありがとうございました！

12月 クリスマス会

私の家なでしこ



昭和の雰囲気を感じていただく為、デイフロアには昔懐かしのポスターを張り巡らさせていただきました。「懐かしいわ。これは子供たちが小さい時にあったわ。」と懐かしむ声が上がりました。午前は団扇で陣取り合戦をし、両者最後の大將まで接戦！午後からは、なでしこ商店を開催し、駄菓子屋さんを再現しました。懐かしんでいただける行事になりました。

11月 昭和にタイムスリップ



クリスマス会を開催しました。午前はご利用者様のハンドベル演奏と合唱。練習の成果あり綺麗な音色が響きました。昼食は各自が握ったおにぎりや職員お手製のバイキング料理！盛りだくさんで種類も多く彩り鮮やかな料理に普段小食の方も箸が進みます。午後からはビンゴ大会！景品あり！おやつにクリスマスケーキをご提供しました。

12月 クリスマス会

なでしこの家友渕町



11月は合唱コンクールを行いました。昼食には少し豪華なお弁当。普段と違って『美味しそうやな』と皆さん大喜びです。昼食後は1階に集まって、各ユニットごとに練習した歌を披露。『よう歌わんわ』『前に出るのは恥ずかしい』と言ってた入居者様も、いざ本番になると大きな声で歌ってくださいました。皆さんの素敵な歌声に職員もたくさん元気をいただいた一日でした。

11月 合唱コンクール



なでしこの家



羊羹やお饅頭などの和菓子と美味しいお茶で、お茶会の雰囲気味わって頂きました。落ち着いた空気があり、ゆっくり楽しんで頂けたかと思えます。日常は、集団体操、家事作業をしてお変わりなく、お元気にお過ごしになられております。

11月 お茶会



日常は洗濯物などの家事作業をして、消防訓練も行いました。大晦日は、年越しそばを召し上がっていただき、新年を迎える準備をしました。

12月 クリスマス会

今月のコラム

おせち料理の由来



平安時代、宮中で元旦や五節供などの大切な節日を祝うため、神様にお供えた食べものを「御節供」（おせちく）といました。本来、おせち料理はお正月だけのものではありませんでしたが、江戸時代に一般大衆に広がると、節日の中で正月が最も重要だったため、「おせち料理」といえば正月の料理をさすようになりました。お正月は、五穀豊穡を司る年神様をお迎えし、新年の幸福を授けていただく行事です。そしておせち料理は年神様に供える縁起ものの料理ですから、五穀豊穡、家族の安全と健康、子孫繁栄の祈りを込めた、海の幸、山の幸を豊富に盛り込みます。もともとは収穫物の報告や感謝の意をこめ、その土地でとれたものをお供えていましたが、暮らしや食文化が豊かになるに従って山海の幸を盛り込んだご馳走となり、現在のおせちの原型ができました。

地域と密着した 24時間安心の介護を目指します



〒546-0013 大阪市東住吉区湯里1丁目14-5
TEL : 06-6705-0200 FAX : 06-6705-0315
E-mail : info@745165.co.jp
URL <http://745165.co.jp>

745165

検索

