



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

つるかめ新聞



あんじゅデイケアの利用者さんが錦鯉と紅葉の壁画を制作されました。錦鯉は鯉の形に切り抜いた紙に白や赤色などのお花紙をちぎって貼り付けて作り、紅葉は色紙を切り抜いたり、白い紙に絵の具で色付けしたりして作り、それらを池の水に見立てた2枚の青色の大きな紙に貼り付けて、この2枚を横に並べて1枚の壁画にされました。完成後、「綺麗に仕上がりに、とても嬉しかった」との声が聞かれました。



衣替えのお知らせ



朝夕肌寒さを感じる季節となりました。入所者様の冬服の準備に際し、下記のご協力をお願いいたします。

記

- ◆冬物衣類に入所者様のお名前が記入してあるか、必ずご確認をお願いします。
- ◆衣類以外についても、名前が消えていたり、消えかかっているもの、未記入のものはないか、再度ご確認をお願いします。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

小野田赤十字老人保健施設

あんじゅ

小野田赤十字 介護医療院

〒756-0889

山陽小野田市大字小野田3700番地

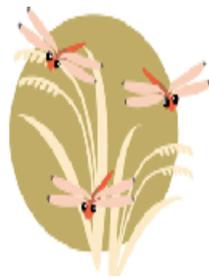
TEL 0836-88-0222

FAX 0836-88-4392

E-mail: anju@onoda.jrc.or.jp



秋の果物紹介



秋はさまざまな食物が旬を迎える季節です。特に果物はたくさんの種類が収穫の時期を迎えます。その中から今回は、3つの果物をご紹介します。

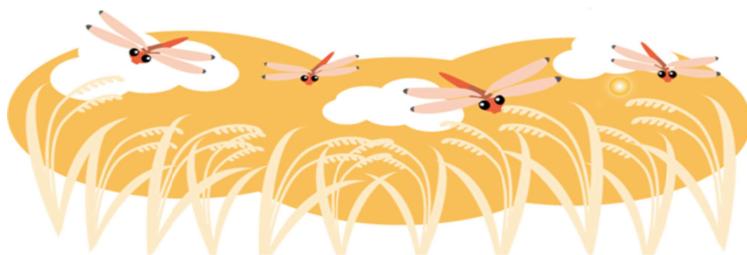
柿には、**ビタミンC**が多く含まれています。
ビタミンCは、細菌やウイルスから体を守る白血球の働きを助ける作用があり、風邪の予防に効果があるといわれています。



りんごには、有機酸である**リンゴ酸**や**食物繊維**が多く含まれています。
リンゴ酸は、疲労物質を減少させるため、疲労回復を助けてくれます。
摩り下ろすと細胞膜が壊れて酵素が活発になるため、更なる疲労回復が見込めます。
食物繊維は腸内にある善玉菌を増やし、悪玉菌を減少させるため、便秘を改善してくれます。便秘の改善は、頭痛や肩こりにも効果があります。



ぶどうには、多くの**カリウム**が含まれています。
カリウムは、塩分の吸収を抑え体外への排泄を増やすため、血圧を低下させてくれます。塩分過多な日本人にとって重要な栄養素の一つです。
他にも、カリウムには神経の伝達や筋肉の収縮に重要な役割を果たしています。



インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種を実施します。

接種を希望される入所者の方は、予診票に必要事項を記入して、**10月28日(金)までに事務室へお申し込み**ください。

実施期間 10月24日(月)～11月18日(金)
料 金 1,490円(県外に住み票がある人は、別料金)
※料金は、11月分の利用料と一緒に徴収させていただきます。

医療相談の日

入所者のご家族からの医療に関するご相談をお受けします。
ご希望の方は、事前にお申し込みください。

申込先 相談指導課
(☎ 0836-88-0222)

受付時間 8時30分～17時(土日・祝日・年末年始を除く)

老健・介護医療院の出来事

作品展示



リハビリの一環として、老健の入所者さんが壁画を制作されました。

▲ 9月15日(水)に介護医療院で、9月生まれの方の誕生日会を行い、顔写真入りのバースデーカードをお渡ししました。



▲ 10月5日に介護医療院の入所者さんが施設内にある健康神社に向かって手を合わせ、新型コロナウイルス感染症の終息を願われました。



▲ 10月4日に老健の入所者さんが色鉛筆を使って塗り絵を制作されました。

今月のおすすりめ献立 (75)

入所者さんに好評だったメニューを載せています。



- ・鮭フレーク丼
- ・いもたき(愛媛県郷土料理)
- ・香味ドレサラダ
- ・味噌汁
- ・夕張メロンゼリー

※写真左下が鮭フレーク丼

11月の洗濯物受け渡し日の変更

※祝日による入浴日の変更に伴い、洗濯物の受け渡し日を変更します。
お間違えなさぬよう、お気をつけください。

月	火	水	木	金
10/31	11/1	2	3 (祝)	4
老健	介護医療院	老健 (変更)	入浴なし	介護医療院

デイケアのご案内

「玄関から玄関まで」を基本に、利用者様の身体・歩行状態、ご自宅周辺の道路状況等に応じて送迎いたします。安全を確保するために、乗降時の介助、車内の見守り等は運転手と介護・看護職員の2名で行っています。まずは、お試し体験してみませんか。



三連休明けの十月十一日、棒体操などをして、体をほぐしました。

花ごよみ 笑顔でこんにちは デイケア通信

164



毎月、月初めに全員の体重を測定して健康管理をしています。“食欲の秋”のさなか、体重の大きな増減のある方はいらっしゃいませんでした。



▲ 9月16日にデイケアの利用者さんがカラオケを楽しまれました。

利用者の方がさまざまな壁画を制作されました。中には、秋の味覚！サンマとマツタケの作品もありました。



編集後記

■10月になり、日中は暑さも薄れ、過ごしやすい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、皆様は〇〇の秋と聞いて何を思い浮かべますか？実りの秋、芸術の秋、食欲の秋…あると思います。あんじゅのホールやリハビリ室などは、利用者の方々が作製した壁画が飾ってあります。コスモスや浜菊、紅葉の植物、柿、ブドウ、リンゴなどの果物など多くの壁画が飾ってあります。とてもきれいにできており、見ていると、こころがなごみます。つい、いろいろな〇〇の秋があるものだなあと感じてしまいます。ぜひ皆様も、秋の季節を楽しんでいただきたいと思います。

山紫水明

