

医療法人せいざん

介護老人保健施設あおやま

あおやま通信

今年も残すところ一か月を切りました。今年は昨年のような大きな災害が広島県でこそ発生しませんが、日本全体で見ると自然災害に見舞われた一年だったように思えます。

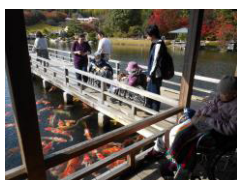
これから本格的に冬を迎える事から大雪などによるライフラインが寸断されることも考えられます。その対策として車のタイヤをスタッドレスタイヤへ交換。停電に備えて暖房器具（使い捨ても含む）やカセットコンロ（ガスボンベ含）の確保。食糧の備蓄の確認などをしていきたいですね。



～三景園もみじ祭り～

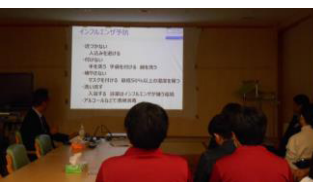
11月13日、広島空港そばの三景園にて。

天気にも恵まれ紅葉を楽しむことができました。色彩に感動し、もみじの葉を拾い持ち帰りました！



～施設内研修～

ノロウイルスやインフルエンザ対策についての研修を行いました。
ノロウイルスなどは感染していても3割の人が症状がないようなので健康であっても普段の感染予防は重要です。



～消防避難訓練～

消防署職員をお招きし訓練を行いました。通報避難訓練、消火器・消火栓の使い方、搬送方法をご指導いただきました。



出火場所がここならどこへ避難するか、緊急時の搬送方法をどうするか、イメージトレーニングを職員間で繰り返し行います。

～新人職員紹介～



垣内 利津子

皆様の生活をご支援できるように頑張っていきます。

栄養課便り

今年も残すところあとわずかになりましたね。

体調を崩さないように、旬の野菜を取り入れてみてはどうでしょうか。

ほうれん草は一年中出回っていますが、冬が旬の野菜です。

冬のほうれん草は夏のほうれん草に比べて、カロテンは1.5倍、ビタミンCは3倍含まれています。緑黄色野菜の代表といわれるほうれん草を栄養価の高いこの時期にたっぷり食べましょう。

大根は食べたものを、体の中で早く力にかえて、おなかの調子を整え、体に悪いものを良いものに変える、解毒作用を持っている野菜です。

食事、睡眠、運動、規則正しい生活を心がけて、みんなで新しい年を迎える準備をしましょう。



管理栄養士：濱田 綾子

通信担当 支援相談員：中本 昌志 飯原 佑介