

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

【 新型コロナウイルス感染症について老健あおやまからのお願い 】

・現在実施している窓越し面会についてですが、電話での予約制(祝日を除く月～土の9時～18時)で1週間に1世帯1回までとなっております。入浴等と重なっている場合や既に埋まっている場合はお断りさせていただきます。

また、正面玄関については引き続きインターホンをご使用ください。

【 年末年始の面会・洗濯物の取り扱い等について 】

・12月31日～1月3日の期間は 面会 および 洗濯物の取り扱い等 は行いません。ご了承ください。



2階テラスから灰ヶ峰や大空山、休山が見えます。天気が良く風がない日は外の景色を眺め「あー綺麗」、「ここは赤が足りんね」など談笑されています。

ダーツやワニワニパックンなどのミニゲームは白熱します。



今日のあおやま



穂と殿さまの歌詞(てんてん手繰、てん手まり)に合わせて想像の手繰をついていただきました。皆様とても自然です。

今年もクリスマスツリーを飾っています



「うめぼしのうた」に合わせての体操風景。手間暇かけて作られる梅干しの人生が面白く描かれており、誰もが口ずさみやすいもので利用者様・職員にも好評です。



手芸クラブでは来年の干支である「とら」の飾りを作ってみませんか？と参加を募っています。

栄養課便り

今年最後の月になりました。昼の時間が短く、夜が長くなってきた分、1日が短く感じられますね。

この時期は朝晩の冷え込みが厳しくなり風邪を引きやすいので注意してください。

12月22日は1年で最も昼が短くなる冬至です。運がつくとして「ん」のつくカボチャ(なんきん)を食べます。

昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し貴重なビタミン源として冬にたべていたそうです。

この日にカボチャを食べると風邪を引かないといわれています。

旬の野菜を取り入れて、風邪や寒さに負けない体を作りましょう。そして元気に新しい年を迎えましょう。

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