

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。

【 正面玄関の開閉について 】

・この1か月で施設入所者の方が3～4回玄関から外に出る事があったため、玄関の自動扉を施錠することになりました。御用の方は《事務所の窓》から声を掛けて下さい。

・ご不便をおかけしますが、ご協力お願い致します。

レクリエーション



魚釣りレクではちょうど良い難易度のため皆様集中されています。魚ごとに得点があり、ゲームを通して無理なく他者と交流ができます。



利用者様より目隠をした職員へ右！左！そのまま！と誘導の声掛けあり。動きが面白く盛り上がりました。

手芸クラブでは風鈴を作成しました。



夏といえばスイカ割り！季節感を感じていただけるように日々レクリエーションも工夫を凝らしております。

栄養課便り

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節になりました。秋は食欲の高まる季節ですが、その反面夏バテの影響が出て体調を崩す心配もあります。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸を整えるために、魚、肉、豆腐などのたんぱく質を積極的に摂取しましょう。豚肉にはビタミンB1が多いので疲労回復には効果的です。また、胃の負担を軽くするためには、生野菜よりも加熱処理したものが良いです。梅干しや酢は料理に使用すると消化や食欲増進に効果があります。バランスのよい食事と十分な睡眠を取るようして体調管理に気を付けましょう。

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