

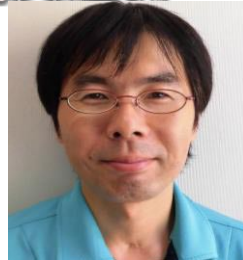
# あおやま通信

7月の西日本豪雨による被害から2ヶ月が経過し少しずつではありますが復興が進んできました。もうこのような災害は起きて欲しくないと思っていた所に台風21号により近畿圏が、震度7の地震により北海道に甚大な被害がもたらされました。  
 今回の豪雨の時に思った事ですが、「天災が起きた時にどうするか」という話と同じくらい「日頃の備え」についても日々考えて行く必要があるなど改めて考えさせられました。

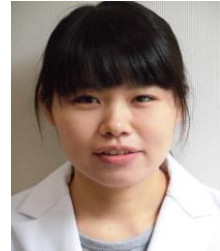
## 新人職員紹介



梅原 弥生  
看護職員



岩田 哲司  
介護職員



堀下 綾子  
管理栄養士

7月から8月にかけて3名の職員が入职しました。皆様の生活をご支援できるように頑張っていきます！

## 施設内研修

褥瘡予防のための最適な姿勢についての研修を行いました。  
 褥瘡は注意すれば防げる疾患という事もあり定期的に研修を行っています。



## ユニフォーム

9月からユニフォームが変更になりました。まだ少し見慣れないかもしれませんが宜しくお願いします。



## ハーバリウム製作

デイケアでは今話題のハーバリウムに挑戦しました。本来であれば専用のオイルを使うのですが、洗濯用の糊でも鮮やかに仕上がりました。皆様もチャレンジしてみたいかがでしょうか。



## 栄養課便り

9月に入り、日差しにはまだ夏のなごりもありますが、日の長さも随分と短くなってきました。今月は9月の旬の食材についてご紹介します。



『なす』・・・なすは90%以上が水分でビタミン、ミネラル類はあまり含まれていませんが、皮の部分には抗酸化作用の作用、眼精疲労をやわらげ、目の働きをよくする効果があります。

『サンマ』・・・秋の味覚の定番といえばサンマです。



サンマはDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）を多く含んでおり脳細胞や目の網膜の活性化、動脈硬化や抗血栓を防ぐと言われています。鉄分などのミネラルも豊富で、神経を正常にしたり貧血などを防ぐビタミンB12も含んでいます。

『ぶどう』・・・誰もが知っている、デラウエア、ピオーネをはじめ、たくさん種類があります。ぶどうには、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれており、体の疲労回復に良いです。暦の上では、秋といっても、残暑厳しい季節です。体調に気をつけて毎日元気に過ごしましょう。



管理栄養士：堀下 綾子