

ハッピーメディック通信

発刊日 2023.1月 Vol.13
有限会社ハッピーメディック

謹賀新年



旧年中は格別のご高配にあずかり厚く御礼申し上げます
本年も変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます
職員一同

【ローマリンダ】

ローマリンダでは毎年秋に文化祭として皆様の作品を展示したり、フローラと協力してイベントを行ってきましたが、昨年はイベントを控えて展示のみとなりました。計画的な作品作りが出来なかったため展示の規模も縮小したものになりました。入居者様には主にぬり絵を描いていただき、その中から何点か展示させて頂いたり、編み物を展示させていただきました。

新型コロナウイルスはなくなる気配がないですが、これまでの経験を活かして今年は皆様に喜んでいただけるイベントを増やしていきたいと考えております。



～外出の判断が難しいんです…～

全国的にコロナ陽性者が増加しておりますが、現在ローマリンダでは予約制で面会をしております。外出については病院受診と美容院を例外として、原則外出は控えて頂いております。「面会できるのだから外出も良いのでは」「受診も外出だから他の理由でも良いのでは」とお考えの方もおられると思います。私どもも度々議論を行っておりますが、その中で問題となるのが近隣の高齢者施設でコロナ陽性が発生しまん延しているという情報が未だに聞かれるため、以前のような外出体制に戻すことが難しいというのが現状です。と申しましても、入居者様の大事な人生の一部でございますので、真摯に向き合っていきたいと考えております。これからもご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

【管理栄養士の一言メモ】

～正月明けで胃腸が疲れていませんか～

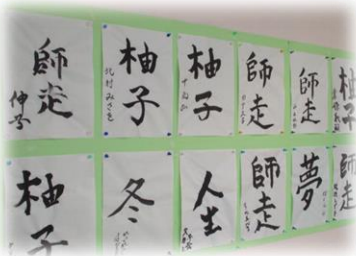
正月明けになると、胃もたれや消化不良を訴えることが多くなります。胃腸が不調な場合は、規則正しい生活と食事により、粘膜を保護し、胃酸の分泌量を戻すように努めましょう。

- ①油の多いフライ・天ぷらなどは避けましょう。
- ②酸味の強い食品や香辛料など胃液分泌を促進するような食品は避けましょう。
- ③熱いもの・冷たいものは控えましょう。
- ④過食・過飲を慎み、規則正しい食生活を。
- ⑤よく噛んでゆっくり食べましょう。



胃腸の不調は、食欲不振や胃もたれ、むかつきなどの症状でわかります。思いやりの食生活で胃腸を守りましょう。

【デイサービスセンター「フローラ」】



～習字レク～

毎月1回、習字レクを開催しております。
皆さん、筆を持ち真剣な顔で個性あふれる
作品を毎回書かれています。



▶紅葉ツアー◀

今年も11月に飯高の道の駅までドライブ・買い物に出かけました。
道中、紅葉を見ながら季節を楽しみ、道の駅では買い物を楽しみ、
帰りには飯南高校の花の木の前でおやつを食べました。
皆さん、とても満足な一日を過ごされました(*'ω')



今年も一年、フローラをご利用いただき誠に
ありがとうございました。職員一同、心より御礼
申し上げます。来年も皆様のたくさんの笑顔が
見られるデイサービスにしていきたいです！

【居宅支援事業所「ローマリンダ」】

うさぎ年とは…

「卯」という字は左右に開かれた門の形からできたと
言われており、閉じていた門が開き「とび出る」という
意味があるとされています。

また、卯(うさぎ)は穏やかで温厚な性質であることから、
「家内安全」な意味を示します。跳び姿から「飛躍」「向上」
を象徴するから親しまれてきました。他にも草木が地面を
蔽うようになった状態を表していますので、新しいことに
挑戦するのに最適な年と言われています。

2023年、卯年です。新しいことにチャレンジし、
飛躍できる年にしたいですね。



今年もよろしくお願いいたします

【訪問介護事業所「ハッピー」】

～ヘルパーの知恵袋⑥～

まだまだ寒い日が続きます。そんな寒い時に食べたくなるのはお鍋ですね。
鍋の材料で代表的なものは「白菜」です。白菜は2月くらいまで旬の野菜です。
白菜は9割が水分だそうです。水分が多いと聞くと、栄養がないようにも思えますが
ビタミンCやビタミンKなどが入っています。



ビタミンCは美肌効果や風邪予防、ビタミンKはカルシウムの吸収を助ける
働きがあり骨折予防に効果が期待できると言われています。

ビタミンCは水に流されやすいそうで、効果的に摂取するには生でサラダにしたり、
汁ごと食べられる味噌汁やシチュー、お鍋にすると無駄なく摂取できます。
温かいものを食べて、寒い冬を乗り切りましょう！

