



ハッピーメディック通信

発刊日 2024.12月 Vol.20

有限会社ハッピーメディック

早いもので2024年も残すところ、あとわずかとなってまいりました。無事に年末を迎える事が出来ますのも皆様方のご理解とご協力のおかげと心より感謝申し上げます。来年はより一層サービス向上を図り、安心してご利用いただけるようサポートしていく所存でございます。どうぞよいお年をお迎えください。

職員一同



【ローマリンド】

～家族会を開催しました～

令和6年11月23日にローマリンド家族会を開催いたしました。新型コロナウイルスのまん延によりしばらく休止しておりましたが、今年は他の行事と同じように会を開くことが出来ました。参加人数19名とたくさんのご家族様に来て頂き、大変嬉しく思っております。ご足労いただきありがとうございました。家族会ではローマリンドの入居状況や松徳会グループの事業所の説明、高齢者リハビリについての講義をさせて頂きました。秋祭りで入居者様に観て頂いたPV(入居者様と職員の写真の映像)が器具の不具合で観れず、大変申し訳なく思っております。次回はそのようなことが無いように準備いたします。

～健康管理～

10月に高齢者の健康診断(希望者)を実施致しました。

11月にインフルエンザ予防注射(希望者)を実施しました。

ローマリンドでは入居者様、職員のマスク着用は継続しており、風邪などの症状はみられずインフルエンザの罹患者もおりません。

引き続き感染対策を行ってまいりますので、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。



【ローマリンド】

～作品展～

今年も入居者の皆様や職員の作品を飾らせて頂きました。行事の写真も貼りだしております。

手の込んだ作品は減り、ぬり絵などが主になってきましたが、これからも続けていきたいと考えております。



【管理栄養士の一言メモ】

～風邪予防のために摂りたい

3つの栄養素～



風邪予防のために接種したい栄養素を紹介します。

栄養素①「ビタミンC」



みかん、いちご、キウイ、ブロッコリー

栄養素②「ビタミンA」

人参、カボチャ、ほうれん草、チーズ

栄養素③「タンパク質」

肉類、魚介類、たまご類、大豆製品

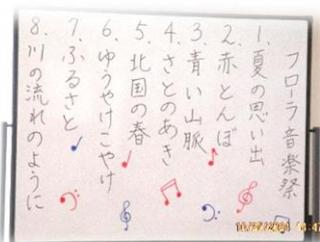
体を温めてくれる生姜やねぎ、にらなどの食材も加えると体が温まります。食事や睡眠から風邪予防に取り組みましょう。

【デイサービスセンター「フローラ」】



【9月】 檸檬ちゃんの生演奏

普段はケアマネジャーの姿で時には 檸檬ちゃんになり二胡とサクソを演奏して頂きました。毎年2回ほどフローラにて披露してもらっております。利用者の皆さんも一緒に手拍子等され楽しめました！



【10月】 職員による演奏会

職員が業務終わりに練習を重ねて来た成果を利用者様の前で披露しました。鳴子を持ってリズムに合わせて一緒に参加されました。



【11月】 紅葉ツアー

毎年恒例の秋の紅葉ツアーを開催いたしました。皆さん、楽しみにされており天気にも恵まれ、紅葉とお買い物を楽しめました。

【居宅支援事業所「ローマリンダ」】

師走の候、皆さんお忙しくお過ごしのことと思います。一年の締めくくりとして行事もたくさんあり、健康管理が大切な時期です。感染症や寒暖差によるヒートショック、胃腸風邪などの予防対策が大切になってきます。年末年始は、遠方のご家族様が集まる時期でもあり、この機会に今後の介護にまつわるお話をされるご家庭もあると思います。私たちケアマネジャーがその助けになれば幸いと思っております。健康管理や介護の事など、何でも気軽に相談していただきたいと思っております。

今年一年、大変お世話になりました。



来年も素晴らしい年がありますよう心よりお祈り申し上げます。

【訪問介護事業所「ハッピー」】

～ヘルパーの知恵袋⑪～

12月の行事といえば・クリスマスや大晦日・と大きな行事もありますが、今回は「冬至」について調べてみました。

冬至は毎年変動し、今年は12月21日だそうです。1年で最も日が短い日で翌日から長くなっていくという事で太陽が生まれ変わる日、ととらえられたそう。「一陽来復(いちようらいふく)」と言って、当時を境に運が向いてくると言われており、当時には「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めると言われています。かぼちゃは別名「南瓜(なんきん)」と呼ぶことから、相応しい食べ物になったそうです。かぼちゃは煮物を思い浮かべる事が多いと思いますが、焼いたり、サラダ・スープ・ケーキやプリン材料になったりと、レシピは色々あります。夏が旬の野菜ですが、置く事で甘みが増し、栄養素も豊富！カボチャも含め、美味しいものを食べ、寒い冬を乗り切りましょう！

