

老人保健施設 せいふう若葉だより



令和5年
11月発行
第61号

〒666-0236 兵庫県川辺郡猪名川町柏梨田イハノ谷250番地
TEL072-766-7410 FAX 072-766-7411

山々の木々が美しく華やかな季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？窓から見渡せる山々にも紅葉が観られ、外を見て微笑んでおられる方もいました。朝は寒くなってきましたので体調を崩さないようにお気を付けください。

入所

今回は、若葉の音楽レクの様子とおやつに「練り物」が出た時の様子をお伝えしていきます。(*^_^*)

季節の童謡「夕焼け小焼け」「赤とんぼ」などを流していると懐かしみながら口ずさんでいらっしゃる方が沢山おられました。(^^♪



男前やろ
~(*^_^*)



カラスと一緒に
かえりま
しょ~♪

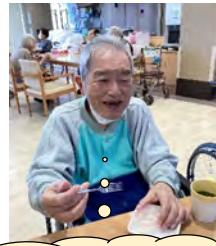


ゆうやけこ
やけで
~(*^_^*)



おやつに「練り物」ができました～(^^)

_U~~



おいしいなあ



もうひとつ
ちょうだい
(^^)/



ガラス越し面会→直接対面面会への変更のお知らせ

新型コロナウイルス感染対策のため、ガラス越し面会を行っていましたが、感染症分類5類になったことにより、1階の相談室にて直接対面面会が可能になりました。

日程 月曜日～金曜日(祝日除く)

時間 10分間/回の完全予約制

①15:15～15:25

②15:30～15:40

③15:45～15:55

面会人数 最大3人まで(ご家族・ご親族のみ)

回数制限 1～2回/月まで

予約方法 月曜日～金曜日(祝日除く)の14:00～16:00

電話予約のみ TEL 072-766-7410

連絡日の翌週分でご予約が可能です。(土、日、祝、12/30～1/3は不可)

入所者様への洗濯物(荷物)の受け渡しについて

①平日9:00～17:00まで

入所者様への洗濯物(荷物)の受け渡しは1階受付前に対応させて頂いています。

受け渡しの際は事務窓口へ声を掛けてください。面会簿(検温・体調含む)への記録もお願いします。

受付時間 午前 9:00～11:30(昼食11:30～13:00)

午後13:00～17:30(17:30以降受け渡し終了)

(お願い)17:00以降は食事準備がある為、17:00までに持ってきていただければ大変助かります。

②土日祝および平日の17:00以降は事務所は、不在のため

入所者様への洗濯物(荷物)の受け渡しは1階受付前対応ですが、入口自動ドアがしまっている為玄関外インターホンを押してください。ドアを開けますので面会簿に記入してお待ちください。

また、洗濯物持参までに時間がかかることがありますのでご了承ください。

③入浴日は療養2F(月・木)療養3F(火・金)で入浴の準備を前日14:00に確認しております。

不足がある時は電話連絡させていただきますのでよろしくお願いします。

入浴セット内訳(衣類セット+バスタオル2枚+フェイスタオル1枚)

12月

訪問歯科

日

日

現在未定HPでご確認下さい。

訪問理美容

20日

定期散髪(2・3か月に1回家族様連絡無し)もありますので宜しくお願いします。

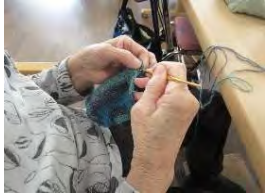


デイケア

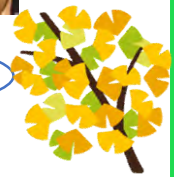
入浴やリハビリの待ち時間も有効活用！
手指を使っの作業にも積極的に取り組んで
います☆彡

カレンダー作り☆

出来上がりを楽しみにしててね♡



毎月楽しみに作っています！！



デイケアでは囲碁をされたり、理学療法士や作業療法士による集団リハビリも行っております。「今日も一日たのしかった～」
と言って頂ける様色々な事に取り組んでいきます。

今日は『風船バレー』の効果について、 リハビリの視点からお伝えします。

特徴:『やる事が分かりやすくどんな障害を持った方でも参加しやすい』
又、老若男女問わず楽しめて、ストレス発散や社会スキル(「あの人にも飛ばそう」、
「あの人が近いから譲ろう」など)の構築にも繋がります。

身体

- ①座ってる・立ってる場合→バランス練習
- ②頭頸部、手や足の運動(風船を目で追う、手足を動かす・足で踏ん張る)
- ③手や足を自由に動かすための体幹の働き促進

など



その他

- ①目で追う⇒注意機能
- ②「風船かぁ」⇒物体認知(重さ、力加減想起)
- ③「おっ、飛んでくる」⇒空間認知(距離感、手を伸ばすタイミング・位置)
- ④「あそこに打ち返すぞ」⇒計画性

など



せいふう若葉

給食だより

2023年 11月 第23号

* 野菜ジュースは野菜の代わりになる？

「1日350g以上の野菜を食べましょう」と言われても、食事だけで毎日350g以上の野菜を食べるのは難しいですね。食事での野菜不足を感じたときに、市販の野菜ジュースを飲む方も多くいらっしゃるのではないかと思います。しかし、「野菜ジュースは、野菜の代わりになる」…と、といえる栄養素と、いえない栄養素があります。今回は、「1日分の野菜350g使用」と書かれた野菜ミックスジュースを1本飲めば、野菜350gを食べたのと同じだけの栄養を摂れるのかを解説します！



食物繊維・・・野菜ジュース1本に、2g程度の食物繊維が含まれています。1日に必要な量は成人女性で1日18g以上。つまり、10%程度しか摂れません。食物繊維は野菜の他にも豆類やきのこ類、海藻などにも多く含まれているので、食事に取り入れて野菜ジュースの不足分を補ってあげましょう。

ビタミンC・・・野菜ジュース1本に、74mgのビタミンCが含まれています。ビタミンCは1日100mg程度とりたい栄養素なので、野菜ジュースからも1日に必要なビタミンCの70%程度摂ることができますね。



ビタミンA・・・野菜ジュース1本で800μgのビタミンAが摂れます。これは、1日にとりたい量である700μgを超えています。ビタミンAは野菜ジュースからもしっかり摂れる栄養素ですね！



野菜ジュースを飲むことで摂取できる栄養素、摂取しにくい栄養素が分かると、食生活にも活かしやすいと思います。ぜひ、参考にしてくださいね。

* 11月の行事食などの予定

11月17日

中華弁当
(昼食)

11月22日

誕生日ケーキ
(おやつ)

月末には、翌月の献立表をお渡しできます。
ご希望の方は、スタッフまでお申し付けください。