

# 憩い号

特別養護老人ホーム 土浦市高岡2315  
 憩いの里 TEL029-829-3030  
 デイサービス憩いの里 発行責任者  
 支援センター憩いの里 施設長 齋藤 美智子

※写真掲載は、本人若しくはご家族の同意を得ております。



本年もどうぞ  
 よろしくお願ひ  
 申し上げます



今年の正月式も、永井永親會様による獅子舞が入居者の皆様のご健康とご多幸を願い踊りました。獅子の舞い踊る姿に拍手と歓声が鳴り止まない程、入居者の皆さんが興奮されていました。しかしながら、獅子が間近に迫ってくると表情を少し硬くし苦笑いを浮かべる姿もありました。永井永親會の皆様のご協力で華やかな正月式になりました。ご協力ありがとうございます。今年一年が皆様にとって良き年となりますように。また、入居者の皆様にとってより良い生活が提供出来るよう、職員一丸となって業務改善及び環境整備に取り組んで参りますので、ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。

## 園芸クラブ活動報告

入居者の皆さんと一緒に玄関前プランタへ花を植え、2Fベランダには「夕飯に一品追加しよう企画」で、小松菜の栽培を行いました。元気に育った小松菜は、お浸しにして美味しく頂きました。



苦情・ご意見は遠慮なくお申し出下さい。  
 速やかに対策を検討し再発防止に努めて参ります。  
 \* 憩いの里 十月〜一月 1件

巧様処理センター 報告

## インフルエンザに負けないレシピ

- 近隣の学校で、インフルエンザによる学級閉鎖が開始されました。
- 予防対策につながる栄養を摂取し、免疫力を高め、ウイルスに強い身体へと体質改善していくメニューをご紹介します。
- 【スタミナ焼き・ネバネバ和え・ビタCヨーグルト】
- スタミナ焼き ・ 豚肉  
・ 赤ピーマン  
・ にんにく(すりおろし可)  
・ 調味料(醤油・砂糖・みりん等)
- ネバネバ和え ・ おくら  
・ 山芋(1cm角の棒状)  
・ たまねぎスライス  
・ すりおろし生姜  
・ めんつゆ
- ビタCヨーグルト ・ みかん  
・ ヨーグルト  
・ はちみつ

にんにくや玉ねぎに含まれるアリシンは、ウイルスのバクテリアから身体を守る。たんぱく質は、免疫の働きを保つ。ネバネバ食材の成分ムチンは人体の内側の粘膜強化作用を含む。赤ピーマンやみかんでビタミンCを摂取し、ヨーグルトの乳酸菌で免疫力を高める。生姜に含まれるセスキペルテンは鼻詰まりの解消や咳を抑える効果。ほかにお勧め食材として、強い抗菌作用を持つ納豆があります。今日のご飯から気にして摂取してみませんか？

### 面会時の

## おねがい



- ① マスク着用
  - ② アルコール消毒
- 感染症予防対策にご協力をお願いします。  
 また、風邪症状等が出ている時の面会はお遠慮下さい。

## 『介護職員初任者研修』講座のご案内

祥風会では、28年度も引き続き「介護職員初任者研修」を開講予定です。受講生については随時募集しております。詳しくは下記HPを御覧下さい。

<http://showfukai.com/>

自分のスタイルに合わせてコース選び

木曜コース (16日間)	土曜コース (12日間)
【第一回】 4月 14日開講	【第二回】 5月 7日開講
【第三回】 9月 1日開講	【第四回】 10月 1日開講





入居者の方から、「お寿司食べたいねえ」とリクエストがあがり、ならば皆でお出かけしましょうか？とんとん拍子に話がまとまり外食会に行ってきた。お寿司以外の商品にも目が行き、「あら。おそば食べましょう！」と食べた結果、目的のお寿司が一皿しか食べられなかったという方、「好物全部食べたわ」と満足そうに笑う方有り。帰りの車内は、次回の外食会に何処へ行くか検討会が行われ、回らない寿司屋、うなぎを目の前で焼いてもらうなどの意見に耳をふさいでしまいました。



# お散歩



『つくばわんわんランド』へ動物ふれあい散歩に行ってきた。小春日和の中、猫たちに囲まれ、「ばあちゃん、そんなに抱っこしてやれないよ」と猫と戯れる入居者さん。膝の上で安心きって寝る猫に「一緒に帰るか？」と話される姿に職員が少し慌てるという場面がありました。動物との触れ合いに皆で癒されて来た一日でした。また暖かくなったら会いに来るねと後ろ髪を引かれながらの別れになりました。



# 新春 の生活風景

今年も年明けからお天気に恵まれ、春のような陽気の中で初詣に向かうことができました。車中で話の上がった二礼二拍手一礼のマナーを守り、参拝を行いました。「家族の健康をね。」と話される入居者さんの一人。その姿に親の存在は偉大だと改めて思いました。



# もちつき

デイサービスの利用者さんも参加で施設全体での大規模『もちつき大会』を実施しました。つきたて餅に「美味しい。おかわり」と笑顔一杯で召し上がっていました。

