

しらさぎ通信

理念：「**個の尊重**」「**安心と信頼**」を大切に、
質の高いサービス提供を目指します。

落の臺が顔を出し、梅が咲き始めました
が、週末に雪が舞い、立春過ぎても寒い日
が続いております。

うがいや手洗いなど感染症予防を万全
にどうかお体を大切になさってください。

職員紹介！

春一番が吹き、日の長さがずいぶん長く感じら
れる頃になりました。しらさぎ苑で理学療法士を
しております。小田雅子と申します。



以前は回復期病院、介護
老人保健施設にて経験を
積んでまいりました。リハ
ビリテーションに携わり、
私が特にやりがいを感じ
る時は、ご利用者や

ご家族の方が「(生活の中で)スムーズに動けた・
前より楽にできた。」と笑顔で日常の出来事をお話
して下さる時です。生活の変化は、身体自体の問題
もあれば、福祉用具や環境調整がポイントの場
合もあります。生活自体にうまくアプローチができる
までには、ご本人・ご家族の力、その方の身体状
況だけでなく興味関心や生活環境等の情報収集、
他職種との連携が重要と感じています。

まだまだ未熟な私ですが、ご利用者の方との
関わりで日々学ばせいただき、スタッフとのチーム
ワークで活気がある・笑顔が増えるような生活を
サポートしていきたいと思っております。

今後の予定

3月1日(金) 行事食：ひな祭り(昼食)

ちらし寿司・手まり麩の清汁・いちご

天ぶらの盛り合わせ・炊き合わせ

(おやつ時)

甘酒・生どらやき



3月3日(日) ひな飾り 老健 1・2 階

3月11日(月) うたごえさろん 老健 1 階 14~15 時

3月13日(水) コーラスクラブ 老健 2 階 14~15 時

3月13日(水) 選択食

エビカツ・コロック・又は 魚のかぶら蒸し

3月15日(金) 民謡の会 老健 1 階 14~15 時

3月21日(木) 桜の湯 老健 1・2 階

3月22日(金) 桜の湯 老健 1・2 階

3月25日(月) うたごえさろん 老健 2 階 14~15 時

3月27日(水) コーラスクラブ 老健 1 階 14~15 時

※ 行事はインフルエンザなど感染症の流行状況により、
中止とさせていただく場合があります。予めご了承ください。

2月 節分

かお~



今年も元気に

鬼は外♪ 福は内♪



栄養管理室だより

vol.4



特集

しらさぎ苑管理栄養士による(^^)

バランスの良い食事で冬を乗り切りましょう！

肌寒く、外気が乾燥している日が続いています。さまざまな感染症が広がりやすくなり、体調管理が大切になってきます。まず、手洗いとマスク着用は、カゼ予防だけでなくインフルエンザやノロウイルスなど、すべての感染症を防ぐ基本の予防法です。

さらに、バランスのよい食事と睡眠をしっかりとり、規則正しい生活をするのが大切です。ある特定の食品を食べれば免疫力が急に高まるというわけではなく、日々の積み重ねがものをいいます。

～バランスのよい食事の基本～

主食(ごはん、パン、麺類など主にエネルギー源になる料理)

主菜(肉、魚、卵、大豆製品など主に蛋白質を多く含む料理)

副菜(野菜、きのこ、海藻などを使った、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む料理)



おすすめは、旬の果物のみかん、リンゴ、簡単に食べられるバナナなどを取り入れると、ビタミン、食物繊維など不足している栄養素を簡単に補うことができます。また、寒い日は、温かい物を食べて体を冷やさないことも大切なのでスープ、みそ汁なども取り入れてみましょう。

しらさぎ苑のお食事では、保温保冷配膳車を使用し、温かい物は温かく、冷たい物は冷たく、食事がさらにおいしく感じていただけるようにしています。また、お茶も飲みやすい温度にして提供しています。

バランスのとれたお食事をみなさまに笑顔で食べていただけるようにし、感染症に負けない身体づくりをお手伝いしていきます。



主菜

主食

汁物

副菜

果物



《インフルエンザ警報発令中》

インフルエンザ警報が発令されました。大幅に患者数が増加した昨年度の同時期を上回るペースで、定点あたり2月の第1週は48.59人でピークだった前週よりは低下しましたが、依然として注意が必要です。引き続き、手洗い・マスクの着用・早めの受診などを心がけましょう。当施設では、感染症防止対策として、面会時間制限中(15分以内)です。ご協力をお願いいたします。

※定点とは、定期的にインフルエンザ患者発生状況を報告している医療機関のことで、そこで報告された患者数の平均値です。