



# うたしあだより

平成26年12月号  
長期入所版

## 避難訓練！！

毎月1回の防災訓練の風景です。  
地震・火事・津波・消火器具の使い方など、テーマを決めて、防災責任者を中心に、職員一同取り組んでいます。

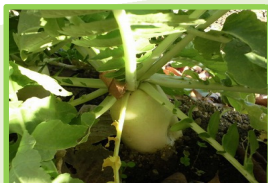
今月は、「火事」をテーマに、  
職員の初期消火や、利用者様に避難して頂く手順の確認を行いました。

消火器については、設置場所や使い方は把握していても、実際に使用した経験はほとんどの職員が無く、消防署から水消火器をお借りし、実際に使用してみました。  
避難誘導も、まだまだあたふたしてしまうところもありますが、今後も訓練を重ね  
**いざ！**と言う時には、皆様を迅速に安全な場所まで避難誘導できるようにしていきたいと思えます！



## 収穫祭♪

畑の冬野菜が、こんなにも成長♪  
大根は、浅漬けや、お鍋、お味噌汁に。  
ブロッコリーは、そのままゆでてサラダに。  
ホウレンソウは・・・



収穫はまだ先かな・・・？



## ♪ 栄養士より♪



一年の締めくくりの日、大晦日に欠かせないものといえば「年越しそば」ですよね！！  
この蕎麦には色々な効果があることが知られていますが、中でも注目したいのは血管を丈夫にして  
高血圧や動脈硬化などの生活習慣病を予防してくれる効果。これは蕎麦に含まれる「ルチン」と  
いう特有成分によるものです。このルチンはビタミンCと一緒に食べるとその効果をより一層発揮  
してくれます。そのため、お蕎麦を食べた後にはみかんなどのビタミンCを多く含んだものを食べる  
のもおススメ。また、水に溶けやすい性質があるので、  
お蕎麦を食べた後には、ぜひ「蕎麦湯」も一緒に飲んでくださいね♪

