



うたしあだより

平成28年11月号

長期入所版

高校生が頑張っています！

清流館高校の2年生が、2週間の実習に来てくれます。孫のようにかわいい実習生に、みなさん沢山の笑顔と元気もらっています♪

とても勉強熱心な姿に、感心するとともに、私たち職員も、もっと頑張らないと！と思いました！



停電のお知らせ

11月20日(日) 14:00~15:30
電気設備法定検査に伴い、全館停電となります。その為、エレベーターも使用できませんのでご注意ください。ご不便をお掛けしますが、ご理解と、ご協力を宜しくお願いします。

衣替えをお願いします。

だんだんと季節も秋から冬へ向かっています。皆様の衣類・毛布等の冬支度をお願いします。

その際、再度お名前のご記入をお願いします。お手数をお掛けしますがご協力よろしくをお願いします。



栄養士より...

風邪をひいてしまった時、体力回復の基本は栄養・保温・安静です。発熱で体温が上がると、エネルギーがたくさん消費されます。しかし胃腸のはたらきは低下しているため、消化の良い食事が適しています。

【適した料理】煮物、蒸し物、スープ煮

【適した食品】ごはん、うどん、脂の少ない肉、白身魚、豆腐、玉子など
食物繊維の多い食品は胃腸の負担になるので控えましょう。

【控える食品】イカ、たこ、ベーコン、ばら肉、きのこ、こんにゃくなど
水分補給も大切です。常温や温かい飲み物がおすすめです。

相談員が増えました！

新しく相談員の所長に

山村 孝代(やまむら たかよ)

が、配属となりました！
他の相談員と協力して入居者様及びご家族様へ、手を差し伸べることができたらと思っています。

今後とも、
よろしく
お願いします。



感染症予防について

インフルエンザ等の感染症の予防には、

うがい・手洗い

が、一番です！
ご面会の際には、洗面台にて
うがい・手洗いをお願いします！
ご協力、お願いします。