

デイ便り どんこいしよ

平成30年
秋号

日に日に秋が深まり、朝晩は寒さを感じる日も多くなりました。冬の使者であるツルも渡来しはじめて、季節は秋から冬へと移りつつあります。風邪やインフルエンザなどの感染症も増える季節です。体調には十分気を付けましょう！

Aコープ 西いづみ店に行ってきました！

10月15日(月)～19日(金)の5日間、西出水のAコープと隣の100円ショップ「ダイソー」へ行ってきました。生鮮食品から日用雑貨まで思い思いの品を手に入れ、楽しいお買い物がありました。参加された方はお疲れさまでした！



健康 / 豆知識

たまごの健康パワー



たまごは私たちの生活に欠かせない食材。安くておいしくて、幅広い料理に使えることも魅力的。そんなたまごの健康パワーが最近注目されているようです。

- 1 記憶力や脳の成長を促す**
最近の研究ではたまごに含まれるコリンとビタミンB12を合わせて摂取すると、認知症の改善に効果があることもわかっています。
- 2 ビタミン、ミネラルがバランスよく入っている**
ビタミン(A・D・E・B12・B6・B2)、ルテイン、カルシウム、マグネシウム、リン、亜鉛、鉄、オメガ3脂肪酸など多くの栄養素がバランスよく含まれています。
- 3 骨・髪・爪を強くする**
たまごに含まれる栄養素には、骨、髪、爪を強くする成分が多く含まれています。
- 4 目に良い**
卵に含まれるビタミンA・B、ルテインは、目を疲労から守る、白内障の発生率を下げる効果があるといわれています。

●たまごは栄養面でも調理面でも高機能で万能、子供からお年寄りまで積極的に食べたい食材です。1日最低でも2個は食べた方が良いでしょう。たまご不足を感じたらぜひ今日から毎日の食事に取り入れましょう！

デイサービス利用時のお願い

感染症予防に関するお願い

インフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症が流行する時期になりました。施設内での感染を防ぐために、下記の症状を呈する場合はご利用を中止して下さい。利用できるか迷う場合には、迎えのスタッフにご相談下さい。

- 体温・・・37.5℃以上で風邪症状がある場合
- 吐き気・・・前日から続く場合(食事がとれない場合)
- 下痢・・・前日から続く場合
- 同居しているご家族が上記の症状を呈している場合(インフルエンザ・嘔吐下痢症など)

※ご利用中に上記の症状を呈した場合は、ご連絡後、お迎えに来ていただきます。
※お早目のインフルエンザ予防接種をお願い致します。状況を把握させていただくため、予防接種をされた場合はスタッフへお伝えください。

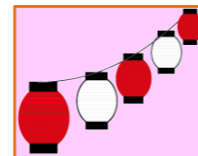
オムツ・パットについてのお願い

オムツ・リハビリパンツ・パット類を使用される方は、必ず交換用の予備をご持参いただくようお願い致します。またデイサービスでお貸した場合は、次回のご利用日に返却願います。

ご理解とご協力をお願い致します。

年末年始の 営業について

デイサービスは年末年始も営業しております。
(日曜日はお休みです)
なお、勝手ながら1月1日(火)～3日(木)入浴の対応、
12月31日(月)～1月3日(木)延長利用の対応は致しません。



「ふれあい祭り」を開催します！

今年も恒例の「ふれあい祭り」を開催いたします。
楽しい出し物、無料お食事コーナー、素敵な景品が当たる抽選会など、盛りだくさんの催し物を用意しております。是非ご来場ください！

日時 11月11日(日)
10時～13時 雨天決行

場所 特別養護老人ホーム
野田の郷