

医療法人せいざん

介護老人保健施設あおやま

あおやま通信

8月の暑さも幾分か落ち着いてきてはいますが、まだまだ暑い日が続いていますね。
当施設でも日によっては寒気を感じる人が居る事から空調の調節を行っておりますが、皆様の意見が揃う事は多く無いので色々と難しさを感じております。
少し気が早いかもしれませんが、カーディガンのような羽織り物を1枚お持ちいただければ大変助かります。

新人職員紹介

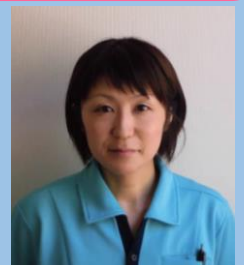
3名の職員が新しく入職しました。皆様の生活をご支援できるように頑張っていきます！



介護
栗原 洋子



介護
下梶 久美子



介護
松村 愛

施設内研修

当施設では「余暇活動研究会」と言う職員有志が集まってレクリエーションの向上を研究しています。今回は、その研究会から職員への指導(研修)を行ってまいりました。



入所者様にレクを提供するにあたって大事なことは、複数の動きを取り入れていく。例えば歌うと同時に体を動かす事で単調になるのを防ぐと同時に、声が出にくいけど体は動く人、その逆の人でも参加して貰い易くなるという効果があります。

レクリエーション

施設内研修のあとに行われたレクリエーション(体操クラブ)の様子です。今回は余暇活動研究会の主催で行いましたが、中央に居る職員の格好が気になるところで



今回は懐メロ(高校3年生・高原列車は行くなど)を唄いながら体の動きを取り入れたものを行っております。恰好については学生時代を思い出してもらおうという意味を込めての事らしいですが、職員の趣味の可能性も否定しきれません！
次回のレクの時の姿に注目して下さい！

栄養課便り

暑い夏が終わり涼しく過ごしやすくなってきましたね。

これからの季節、「食欲の秋」と言われるようにおいしい野菜、果物、魚がたくさんあります。

- ・ さつまいも...食物繊維がじゃがいもの3倍。便秘解消に効果的。
 - ・ きのこと...ビタミンDがカルシウムの吸収を助けてくれます。
 - ・ りんご...リンゴポリフェノールで美肌効果と、老化防止。
 - ・ かぼちゃ...ビタミンがバランスよく入っていて、風邪予防に。
 - ・ ぶどう...すぐに使えるエネルギーになって疲労回復。
 - ・ さんま...タンパク質とビタミン類が豊富。血液をサラサラにして、コレステロールを下げてください。
- 栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気に過ごしましょう。



管理栄養士：濱田 綾子

通信担当 支援相談員：中本 昌志 飯原 佑介