

# 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

新年あけましておめでとうございます。コロナウイルス対応等については皆様の御協力もあって感染者を出すことなく1年を終えました。本年も皆様のご期待にお応えするとともに、より一層努めて参ります。

## 【 新型コロナウイルス感染症について老健あおやまからのお願い 】

・窓越し面会についてですが、電話での予約制(祝日を除く月～土の9時～18時)で1週間に1世帯1回までとなっておりますが、広島県内の感染状況によっては面会を中止させていただく場合もあります。ご了承ください。

## 【3回目のコロナワクチン接種について】

・いつでも接種が可能な体制を整えておくため、市町村より送られてくる《接種券》を老健あおやままで御持参ください。宜しくお願い致します。

## クリスマス・餅つき会、お正月の風景



職員も練習を重ねた出し物を披露。



老健託児所の子供達によるクリスマス会の出し物です。直接触れ合う事はできませんが、子供達の元気な姿と一緒に手を動かし踊られたり手拍子がありと盛り上がりました。

クリスマスプレゼントのタオルについて「柄が良い」「使えるけんええわ」等喜んでいただきました。



毎年恒例の餅つき会です。皆様から自然と「よいしょー！よいしょー！」と手拍子と掛け声が上がりました！

つきあがったお餅は丸めて、鏡餅にし各部署に飾っています。



## 栄養課便り

新年、あけましておめでとうございます。冬は寒さや乾燥した空気で肌があれやすく、風邪を引きやすい季節です。ほうれん草、ブロッコリーは肌荒れや風邪を吹き飛ばすビタミンやミネラルをたっぷり含んでいます。果物にもビタミンや食物繊維などが多く含まれており、野菜との共通点がたくさんありますが、糖分も多く含まれています。野菜を食べるのが面倒だからといって手軽に果物を食べていると肥満の原因になってしまうので食べすぎには注意しましょう。1月は天も地も人々もゆっくりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(睦月)と言われています。新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。今年もよろしくお祈りします。



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