

あおやま通信

暖かい日が暫く続いていましたが、ここ数日でやっと冬らしい気候になってきました。慌てて冬服を出したり、灯油を買いに行ったという方も居たのではないのでしょうか。当施設ですが、毎年この時期はインフルエンザが流行り始めることもあり業務時はマスクを着用しております。皆様も面会に来られた際には事務所に置いてあるマスクを着用のもと入室していただければと思います。

ソーラン節



毎年夏祭りで披露していただいていた阿賀中学生によるソーラン節の風景です。今年は夏祭りが豪雨災害の影響で中止になったため時期をずらして披露していただきました。



若さ溢れる踊りと元気一杯の声で大いに盛り上がりました。

消防訓練



呉市東消防署の方を招き消防訓練を行いました。実際に非常ベルを鳴らし、通報、避難を行いました。火災が発生した際の対応の基本は3つ
①知らせる ②消す ③逃がす(逃げる)が基本ですが
臨機応変の対応が求められます。

水消火器を使用しての消火訓練です。いざという時の為に未経験の職員を優先し訓練を行いました。



通報設備は普段使わないものなので、念入りに確認を行いました。



栄養課便り

気温もぐっと下がってきて、冬らしくなってきました。寒暖差で体調を崩されてませんか？体温が下がって抵抗力が弱っていると、風邪をひきやすくなってしまいます。また、空気の乾燥は、インフルエンザやノロウイルスの感染率が高くなってしまいます。日頃から手洗いうがいを習慣にして風邪に負けない体作りを心がけて寒い冬を乗り切りましょう。

今回は12月22日冬至の「かぼちゃ」と、冬の果物の代表「みかん」についてお話します。

*かぼちゃ...緑黄色野菜のひとつで、色の濃い野菜のことです。体の中でビタミンAに変わるカロテンが多く入っています。ビタミンAは皮膚やのど、鼻の粘膜を守る働きがあります。お腹の中を掃除する食物繊維も多いので便秘予防にも良い野菜です。

*みかん...1個あたり30mgのビタミンCが入っており、1日に2~3個食べれば必要なビタミンCが摂れます。ビタミンCは熱に弱いので、加熱しない、手でむくだけの簡単に食べられるみかんは風邪予防にぴったりの果物です。

今年も残すところあとわずかになりました。体に気をつけて元気に過ごしましょう。



管理栄養士：堀下 綾子

通信担当 支援相談員：中本 昌志 飯原 佑介