

第30号

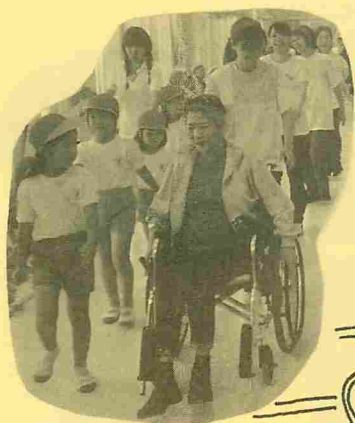
社会福祉法人 福祉の森

めぐみだより

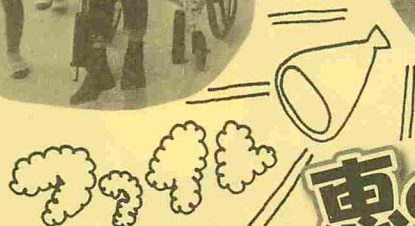
平成25年12月1日発行

- ・特別養護老人ホーム 恵の海 ・ショートステイ事業
- ・デイ・サービス事業 ・恵の海地域相談センター
- ・めぐみのうみ居宅介護支援事業所 ・ケアハウス

〒737-2603 広島県呉市川尻町西6丁目10-1
TEL(0823)87-0280 FAX(0823)87-0282



上手に取れたかな?!



恵の海運動会



えーい!!

入れー!!!



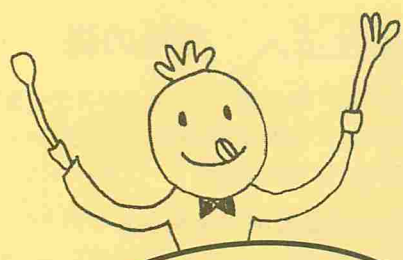
しろはと幼稚園の
子ども達



たこ焼き

うまそーっ

まだかな。



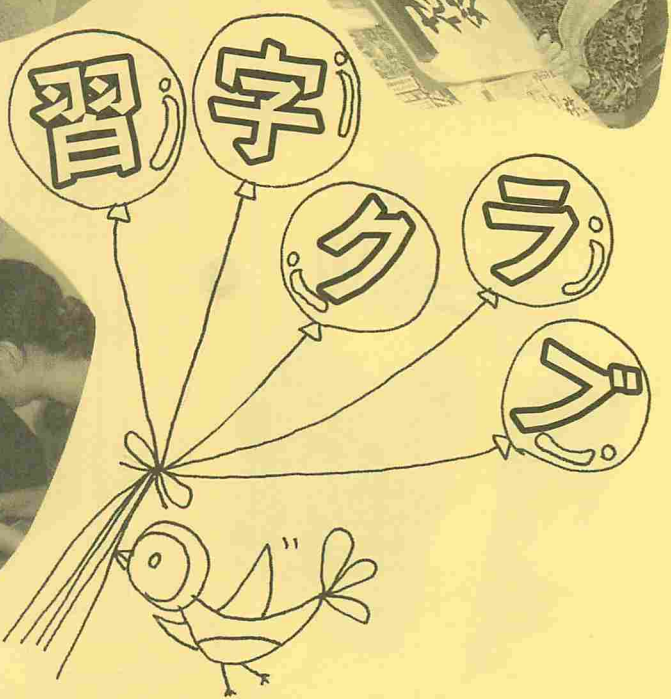
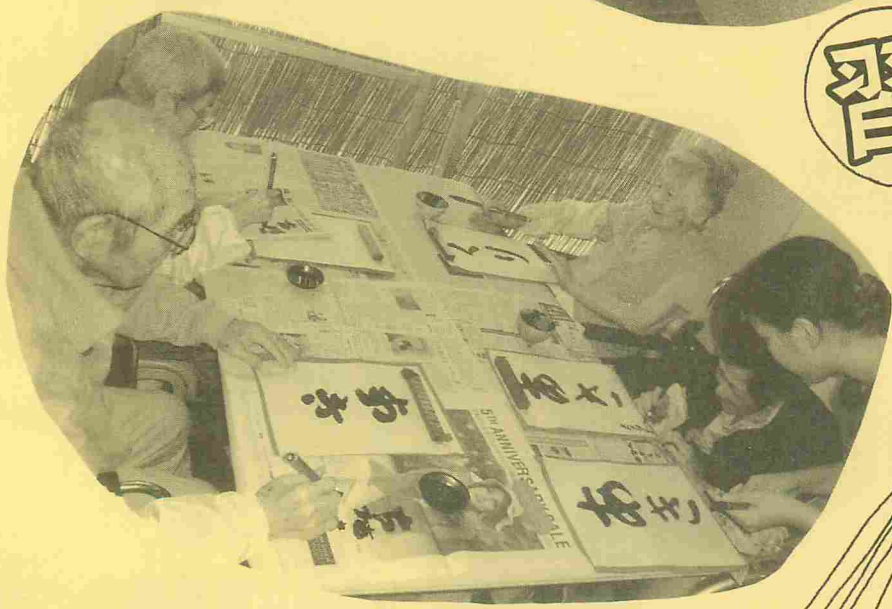
お料理クラブ

真剣!!



フル-ン
ポンチ。

みなさん
楽しそーっ



特別養護老人ホーム

むにやむにや〜TTL...



日々、おかげさまの心

住職さんのお話。



敬老会
・
法話会

なむなむ...



ソレ!!ソレ!!

★
HIDEKI
★

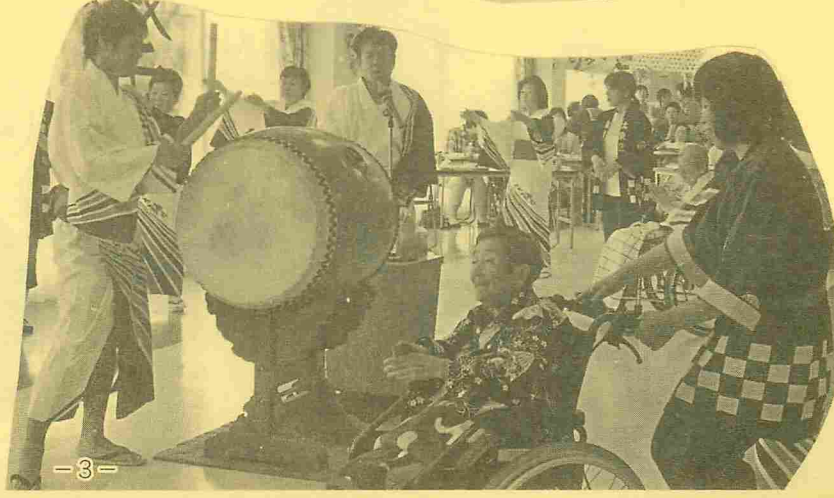


♪
ソーラン節
YMCA
♪

納涼会



さんさ
踊り



グリーンピア瀬戸内

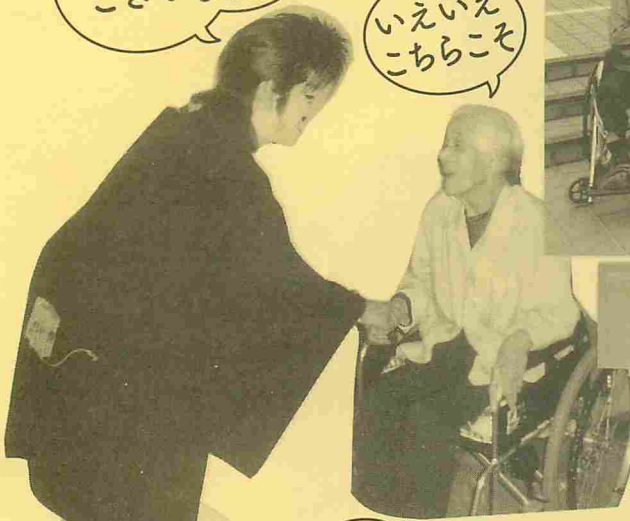
2013.6.9



2013.06.09

ありがとう
ございます～

いえいえ
こちらこそ



仕事の合間に
一杯!!



2013.06.09

平清盛と
ハイ!! チーズ



2013.06.09

まだ 食べちゃあ
いけんよ

なぬっ!!



2013.06.09

おいし～!!



おいしいね～





大当り~ デイ・サービス

やったー

ドラエモンが当たりました

だれか知らんが
弁当の方が
大事じゃわ!!

みなさん!!
私の話を聞いて下さい!!

ドンッ ドンッ

盆踊り大会

2013.8.4



こちらは盆踊りというより
ダンス!!



白組
優勝

国歌斉唱



赤組

職員のせいで負けたので
バツゲームです♪

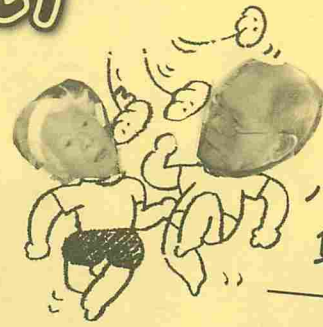
うどんうかい 2013.10.27



ヤッター—!!
1番ダ—!!



あとはたのみますよ....



パン食い競争
負けるものか

めぐみのうみ居宅介護支援事業所より

寒い冬は身体が動きにくく、転んだり風邪をひいたりして体調を崩しやすいですよ。うがい・手洗い・加湿をしっかりと行い、こまめにお茶などで水分をとりましょう。あとは休養・食事と、簡単にできる運動などを取り入れながら、この冬を元気でのりきりたいものです♪



在宅介護のご相談はお気軽に
めぐみのうみ居宅介護支援事業所
でんわ 0823-87-0285



ケアハウス恵の海



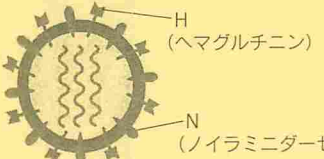
勢揃い、あなたのお気に入りとは？

手芸教室



インフルエンザとは

●インフルエンザウイルスの構造



表面にはHとNという突起が存在し、これらが毎年変異して流行を起こす。インフルエンザのA型は、HとNの組み合わせで分けられる。

現れる主な症状

- ✓ 高熱(38℃以上)
- ✓ 関節痛、筋肉痛、倦怠感
- ✓ 頭痛 ✓ 腰痛 など

これらに加え、かぜの症状も現れる。肺炎などの合併症を起こす危険性も高く、重症化すると命に関わることも。



イラスト・秋田綾子

インフルエンザに感染したらタミフルやリレンザなどの薬を用いて治療する

インフルエンザの治療は、「抗インフルエンザウイルス薬」が中心になります。インフルエンザと診断された場合には、抗インフルエンザウイルス薬を使用します。できるだけ、発熱後48時間以内に治療を開始しましょう。

抗インフルエンザウイルス薬には、内服薬の「オセルタミビル(タミフル®)」、吸入薬の「ゼナミビル(リレンザ®)」「ラニナミビル(イナビル®)」、点滴静注薬の「ペラミビル(ラピアクタ®)」の4種類があります。

感染の拡大を防ぐために、安静にすることも大切です。また、咳やくしゃみによる飛沫が感染の原因になるので、「咳エチケット」は感染が広がるのを防ぐのに役立ちます。

(参考資料：きょうの健康「インフルエンザ最近情報」 菅谷憲夫 氏)

日常生活でできること

感染の予防のために

- ・手荒い ・マスクの着用 ・うがい
 - ・人混みを避ける
 - ・室内の加湿や換気をする など
- インフルエンザの流行期には、上記のような方法によって感染を予防することが大切。



感染拡大の予防のために

- ・外出を避ける ・咳エチケットを守る

咳エチケットとは

鼻と口を押さえる
マスクがあれば着用する



感染拡大を防ぐための工夫。近くに人がいるときに咳などをする場合は、顔を背けて1m以上離れる。

蓋付きのごみ箱に捨てる



感染の拡大を防ぐには「予防投与」も重要です

抗インフルエンザウイルス薬は、予防的に用いても効果があることがわかっています。そこで、医療機関や高齢者施設などで、インフルエンザの感染者が出た場合には、予防投与を行い、感染が拡大するのを防ぐことが推奨されるようになってきています。



* 栄養だより

かぼちゃ

●冷えから体を守る女性の味方

栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。カロテン、カリウム、ビタミンC、B₁、B₂、E、カルシウム、鉄などが含まれ、なかでもカロテンが豊富です。肌や粘膜、目を丈夫にし、免疫力を高めます。ビタミンEは血行を促進し体を温めるので、冷え性の緩和に効果があります。

●貯蔵、加熱にも強い

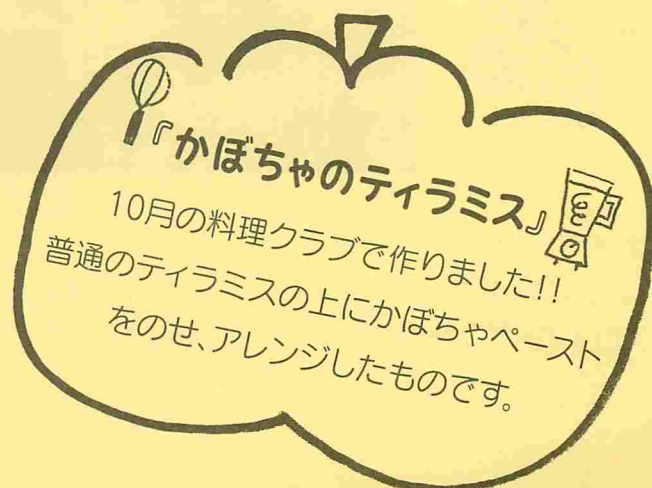
カットしていなければ、長期間栄養素を損なわず、保存ができます。また、加熱してもビタミンCの損失が少なく、皮には実以上のカロテンが含まれているので、「調理は皮ごと」がポイントです。

●選び方

ヘタは枯れて乾き、まわりがくぼんでいるものが完熟している。皮にツヤがあつてかたく、しっかりと重みのあるもの。種がしっかりとつまっていて、果肉の色が鮮やかなもの。

●追熟しておいしくなる

夏から初秋にかけて収穫し、その後、10℃前後で風通しのよいところに丸のままおいておくと、追熟していきます。水分が抜け甘みが増し、栄養価も高まります。冬至にかぼちゃを食べるという習慣があるように、抵抗力を高める働きのあるカロテンをたっぷり含んだかぼちゃを冬に食べると風邪予防にもなります。



ありがとう

いづいしました。

平成25年4月～11月 受付分

い寄付

中村 文昭 様
木原 幸子 様
助永 雄二郎 様

慰問

本條流秀芸鶯社中 様
哲泉流日本吟詠協会 様
ミットヨ音楽隊 様
民生委員 様

い寄贈

本條流秀芸鶯社中 様

スオミ 様
坂井 喜信 様
中村 文昭 様
奥田呉服店 様
林 次夫 様

さんさ踊り保存会 様
古賀 眞利子 様
白鳩幼稚園 様
たんぽぽの会 様
折紙教室 小尻 先生



*個人情報掲載については、ご本人の承諾を得ています。



H25.8.3 民生委員 様



慰問



H25.7.27 ミットヨ音楽隊 様



お知らせ

ご面会はインフルエンザ等の予防の為、12月1日よりご家族のみとさせていただきます。面会時間についても制限がございますので、よろしくお願いいたします。

行事予定

- 12月
もちつき大会
クリスマス会
- 1月
互礼会
- 2月
節分会
- 3月
ひな祭り会
- 4月
お花見会
- 5月
端午の節会