

めぐみだより

令和2年1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



2020

新春

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます
ごいいます

新しい令和の時代を迎えました。昨年も各地で自然災害が続き、皆さまも不安な思いで過ごされたことと思います。

これから超高齢化の時代となっていくます。『令和』という新しい時代に輝かしい人生を送り最期の一瞬まで自分らしく生きられますことを願います。

本年も「人を敬愛する」介護の重要性を認識し、職員一同精進してまいります。

令和二年が穏やかに過ごせますよう心よりお祈り申し上げます。

令和二年一月吉日

施設長 藤田 憲子

介護が必要になった時

たとえば…

- 介護保険サービスを利用したい
- ひとり暮らしで家事が難しくなった
- 家族だけでは介護が大変になった
- 外出が難しく家にこもりがち
- 転倒しないよう家に手すりをつけたい

こんな時の相談窓口です。

めぐみのうみ居宅介護支援事業所

電話0823-87-0285



平成会様



川尻町民生委員様

感謝

ご寄付

百々 富子 様
中川 晴希 様
高橋 春江 様
住村 哲信 様
田村 哲一郎 様
匿名 一名 様
さくら 様
山本 一則 様
本條流秀芸 鶯社中 様
レイフラワー川尻 様
さんさ踊り保存会 様
川尻中学校フラスバンド部 様
川尻町民生委員・児童委員 様
レイフラワーミナミカーネーション 様
たんぽぽコーラス 様
平成会 様

*個人情報の掲載についてはご本人の承諾を頂いております。

栄養士だより

ロコモティブシンドローム
(運動器症候群)とは…

筋肉や骨、関節などの運動器に障害が起き、歩行や日常生活に障害をきたす症状。高齢者の寝たきり・要介護の原因のトップがこのロコモです。

特に女性は、男性に比べ、ロコモで寝たきりになる確率が高いのです。

予防のポイント

栄養

- 筋肉のほとんどはたんぱく質でできています。特に、たんぱく質(肉・魚・大豆食品など)が不足しないようにしましょう。
- 毎食、主食(ごはん、パン、麺類など)と主菜(肉、魚、大豆食品などを主とした料理)・副菜(野菜・いも・海藻などを主とした料理)を合わせるようにしましょう。
- 間食にも、乳製品、チーズ、プリンなどのたんぱく質をとるようにしましょう。
- 食欲がない時は、おかずを先に食べるようにしましょう。



医務だより

毎日の予防法を
きっちり！
インフルエンザを予防する生活習慣



竹原へ!! ようこそ

マッサンとリタさんの前で

竹原保存地区



野呂山

桜を見る会

来年は中止かも...?

人生には三つの坂がある
「登り坂」「下り坂」「魔坂」



恵の海 行事だより

季節ごとに様々な行事を行っています。地域の皆様にもご協力いただき、楽しく開催しています。



- ① ひな祭りで記念撮影
- ② たんぽぽコーラス
- ③ 定期的に行ってる習字
- ④ レイフラワー川尻様の慰問
- ⑤ 七夕の飾りつけの様子
- ⑥ お茶会を開催
- ⑦ ⑧ 川尻中学校吹奏楽部の皆様による慰問コンサートの様子

納涼会・運動会

- ⑨ ⑪ 納涼会。さんさ踊り保存会の皆様と一緒に踊りを楽しむ。
- ⑩ 川尻地域民生委員の皆様。納涼会では料理を担当。
- ⑫ ⑬ ⑭ 運動会。日ごろ体を動かすことの少ない利用者の皆様も張り切って参加されました。

