

# めぐみだより

令和3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



# 2021

## 頌春

### 新年のご挨拶

謹んで初春のお慶びを申し上げます

昨年は、世界中が新型コロナウイルス禍による影響を受けた一年となりました。

恵の海でも、インフルエンザ予防期間からの長期に渡る面会中止や行事の延期となりご家族の皆様にも寂しくご心配の多い一年であったと思います。

職員は、より一層感染予防の対策をとり、ご利用者様もマスク着用や小グループにて、指の運動や折り紙など静かな日々を送られております。

人生において一番楽しく立派なことは

一生涯を貫く仕事のあること  
人生において一番美しいことは  
全てのものに愛情を持つこと

〜 福沢 諭吉より

この言葉を胸にみんな働いてお

ります。  
本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

令和三年一月吉日

施設長 藤田 憲子

## 寝たきり予防・ 認知症予防のために

～コロナ禍の中でもできること～

- ①家の中や庭などで、できる運動をしましょう
- ②しっかり食事を取って、お口を清潔に保ちましょう
- ③家族や友人と電話でおしゃべりするなど、交流を持ちましょう



## めぐみのうみ居宅介護支援事業所

電話0823-87-0285



平成会様



恵の海職員一同

## 感謝

令和元年12月5日  
令和2年12月1日 受付

〔ご寄付〕

河口 勇治様

平岡 玄様

匿名 一名様

〔ご寄贈〕

介護タクシーありがとうございます様

〔ご慰問〕

小林さつき様

〔ご奉仕〕

さくら様

平成会様

次回発行日 令和4年1月1日

\*個人情報掲載については、ご本人の承諾を得ています。

## 栄養士だより

### 免疫力を上げる! 今こそ食べたいベスト10!

コロナ対策として、自らの免疫力を高めるための食べ物ランキングです。毎日の食卓の一工夫で、身体からウイルスを追い出しましょう!

- |      |             |                 |  |
|------|-------------|-----------------|--|
| 第1位  | ヨーグルト       | 腸内環境を整えて免疫力アップ  |  |
| 第2位  | 納豆          | 食物繊維と腸内環境改善     |  |
| 第3位  | しょうが        | 内臓温度を上げて免疫力アップ  |  |
| 第4位  | 長ネギ         | 免疫調整力           |  |
| 第5位  | にんにく        | 免疫細胞の活性化        |  |
| 第6位  | きのこ類        | 免疫調整作用          |  |
| 第7位  | みそ          | みその酵母菌が腸内環境を整える |  |
| 第8位  | レバー         | 造血作用で免疫アップ      |  |
| 第9位  | ブロッコリースプラウト | 抗酸化作用           |  |
| 第10位 | わかめ         | 水溶性食物繊維で免疫力アップ  |  |

## 医務だより

### 新型コロナウイルス 感染予防のためにできること

間隔の確保

換気の実施

マスクの着用

手洗い、消毒の実施

# レクリエーション 毎日ゲームは楽しいの～♪



小腹がすいたら  
おやつかな



エアロバイクで運動しています



コツコツ自分の為  
がんばってるよ～



ちゃんと  
食べとるよ

おいしい  
おいしい  
これ本当!



コロナに負けるな!  
祝ご長寿  
スナッフ写真



リモートで面会を楽しむ様子

皆様の笑顔のために  
昨年は新型コロナウイルスの流行のために、毎年恒例の行事ごとのほとんどが中止となってしまいました。また、日々の面会も制限せざるを得ない状況が続き、入居されている利用者の皆様にとっても大変厳しい一年となっていました。

そんな日々の中でも、少しでも笑顔になっていただきたい、笑い声の間こえる施設でありたいと、スタッフ一同様々な工夫を凝らし単調になりがちな毎日に彩を添えることができるよう、頑張っています。まだまだ収束の見えない日々が続きますが、今年一年も精一杯努めてまいりたいと思っております。引き続き、どうぞよろしくお願いたします。(スタッフ一同)