

でいけあ一瓦版

vol.221

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和3年1月

今年もよろしくお祈りします。



謹んで新年のお慶び申し上げます。旧年中はコロナウイルス感染で一年があつという間に過ぎたという感じがします。まだまだコロナウイルスとの闘いが続くと思われるので日々の感染対策を引き続き行っていきましょう。①手洗い②換気と加湿③人ごみをさける④栄養補給と休養を取りウイルスに負けないように頑張りましょう。



この度、私、上林は異動になりデイを離れることになりました。約7年間、デイの利用者様を通じ多くのことを学ばせて頂きました。本当に感謝しています。今後もお目にかかることはあると思いますので、よろしくお願い致します。後任は、池永になります。今まで以上協力し合い頑張ってもらいますのでよろしくお願い致します。本当にありがとうございました。



銭太鼓作成中

12月21日から25日までクリスマス会を開催しました。銭太鼓(真っ赤な太陽とジングルベル)を披露しました。楽しく過ごして頂きました。

お知らせです。10年間お世話になりました。この度デイを退職します。今までありがとうございました。またどこかでお会いできる日を楽しみにしています。真殿でした。

今年のプレゼントはマグカップです。ティータイムを楽しんで下さいね！



ウイルスに負けない食生活

副菜

主にビタミンやミネラルの供給源で、体の調子を整えます。野菜は1日350gが必要ですがそのうち1/3は緑黄色野菜から摂り、海藻やきのこなども組み合わせましょう。

主食

主に炭水化物の供給源で、体を動かすエネルギー源になります。摂りすぎてもいけません。少なすぎてもバランスを崩すものになります。ごはん・パン・麺類などを、適量食べましょう。

主菜

主にたんぱく質や脂質の供給源で、体をつくるもとになります。魚や脂肪の少ない肉、卵、大豆製品のどれか1つを毎食摂りましょう。

汁物

塩分を摂りすぎないよう、1日1杯を目安にしましょう。具たくさんにするといろいろな食品を手軽に摂ることができます。

1日の中で、牛乳・乳製品や果物も適量プラスしましょう。



入浴の順番

4日	～	8日	♀	が先
11日	～	15日	♂	が先
18日	～	22日	♀	が先
25日	～	29日	♂	が先

