

でいけあ一瓦版

4月



vol.236

介護老人保健施設エスペランサ

発行日 令和4年4月

やっと全国各地で桜が開花し始めましたね。これから訪れる春に期待を込めて日々を心豊かに過ごして行きたいですね。

春は、スタートの季節でもあります。ご自身やご家族の生活に様々な変化が生じ、ストレスを感じる人も多いのではないのでしょうか。ストレスは自律神経のバランスを乱し、免疫力を低下させます。上手にストレスを解消して、免疫力のアップを図りましょう・・・自立神経を整える食事→(トリプトファン・バナナや豆腐、チーズ、ヨーグルト)・(糖質・炭水化物・ご飯やパン・うどん)(ビタミンE・マグロ・ウナギ・かぼちゃ)(ビタミンB群・鮭・鯖魚類・鶏肉) *ご参考までに・・・

エスペランサの中庭の桜も開花しました！！皆さん良い笑顔で元気になれます・・・



4/1から制服が変わります。新規一転皆様と共に頑張りたいと思っておりますので宜しくお願い致します。



ルシエール(訪問看護)より異動になり4/16からリハビリ科長に就任します植村と言います。宜しくお願い致します。



3月中旬よりデイ担当になりました川嶋と言います。楽しく厳しくやって行きたいと思っていますので宜しくお願い致します。

