

# オーキッドだより VOL.3 新春号

## 新春のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

オーキッドとしては、初めてのお正月を迎えました。昨年は、何もかもが初めての経験でしたが皆様方よりたくさんのご支援を頂き心より感謝を申し上げます。

昨年は、衆議院の解散総選挙が実施され、自民党・公明党が大勝しました。このような状況下で、景気対策や社会保障等の課題が山積されており、これらの難易度は高く容易に解決することができないことも予想されております。皆様の生活と同様に私たちの社会福祉制度も予断が許されない状況にあります。

本年は、改正介護保険法が4月より施行されるなど、大きな環境変化が予想されます。しかしながら、いかなる変化があろうとも、お客さま及び関係諸機関等のご期待に沿うべく、皆様から「選ばれる法人・施設」を目指して質の高いサービスを提供するよう努力してまいりますので、更なるご支援を心からお願い申し上げます。

施設長 尾上久志

本年もよろしくお願いたします。

賀正



## photoalbum こもれび

～入所者様の日常をお届けします～



### クリスマスバイキング

パン クリームスープ  
エビピラフ ビザ  
コーンサラダ タンドリーチキン  
エビフライ 杏仁フルーツ  
ケーキ コーヒー



ユニットの職員が入居者様一人ひとりの喜ぶ顔を思い浮かべて、プレゼントを買ってきました。みんな笑顔でうれしそうですね。



ボランティアグループささゆりの会主催クリスマスコンサート。美空ひばりや千昌夫など懐かしい名曲をみんなで歌いました。皆さん歌詞をよくご存じで、昔を思い出しながら30分間熱唱されました。また開催しましょうね。

## 栄養士さんからひとこと

### 風邪

風邪とは、呼吸器系の急性炎症の総称（くしゃみ・鼻水・のどの痛み・咳など）を指し、その原因の80～90%がウィルスによるものです。体力や免疫力の低下により風邪をひきやすくなり、肺炎などの合併症を招く場合もあります。またインフルエンザはインフルエンザウィルスが原因となり、通常の風邪と比べて症状が重いという特徴があります。風邪の予防・回復には、体に備わっている免疫力を高める必要があります。バランスの良い食事をしっかりと摂り、生活習慣に気を付けてウィルスを寄せ付けない生活をしましょう。

## 風邪を予防する栄養成分と

### 豊富に含む旬の野菜

#### ビタミンA

粘膜の新陳代謝を活発にして免疫力を高める為、風邪の予防に効果的。油と一緒に摂ると吸収率が高くなります。



#### ビタミンC

白血球の働きを強化し、自らも体内でウィルスとたたかうため風邪の予防にはかせません。



れんこん

カリフラワー

ブロッコリー

## 風邪危険度チェック

- ① 緑黄色野菜をあまり食べない
- ② 食事を抜くことが多い
- ③ 冬場は水分補給を怠りがち
- ④ 常に睡眠不足である
- ⑤ 疲労やストレスがたまっている
- ⑥ 一日中エアコンをつけて換気をしない
- ⑦ 入浴はシャワーだけ
- ⑧ たばこを吸う
- ⑨ 運動の習慣がない
- ⑩ 帰宅時に手洗い・うがいの習慣がない

※あてはまる項目が多いほど風邪をひきやすい状態にあるといえます。できることから改善していきましょう。

## 入所者様作品コーナー

### オーキッド歌壇

- ◎産まれ時 片手にのった我 ホーム1の重い身（やせる思い）
- ◎誕生日 孫からの品 うれしいな
- ◎明けまして おめでとうで 存じます

金澤様

長谷川様

小西様



フラワークラブ



松ぼっくりのツリー



書初め

## お知らせ

新しい年がスタートしました。

今年も皆様にとって良い一年であることを心から願います。

オーキッドでは1月より既存のフラワークラブに加えて、カフェクラブ・手芸工作クラブ・書道クラブが新たに始まります。

どのクラブも定員を超えたため、2グループに分け2カ月に一度の活動となりますがご了承下さい。また月に一度ボランティアさんによるさまざまな行事を開催します。今年は施設外との交流も積極的にはかかっていこうと思います。入所者様に貢献できるよう職員一同力を合わせて頑張っていけますので、ご意見ご要望がございましたら、ぜひお聞かせください。

家族様ボランティアも引き続き募集しておりますので、よろしくお願いたします。



## 今後の行事予定

- 1/ 4(木) 心フラワークラブ
- 1/11(木) 心手芸工作クラブ
- 1/12(金) オーキッド落語会
- 1/16(火) 心カフェクラブ
- 1/18(木) 絆フラワークラブ
- 1/25(木) 絆書道クラブ
- 2/ 1(木) 心フラワークラブ
- 2/ 8(木) 絆手芸工作クラブ
- 2/ 9(金) フラダンスショー
- 2/13(火) 絆カフェクラブ

随時ホームページのカレンダーにもアップしておりますので、ご確認ください。