

あ

さ

が

お

2019 秋号



## ～10月

夏の暑さもやわらぎ、段々と秋の気配を感じはじめました。外に  
でると今までと違う景色になっていく様子を感じられ、過ごしや  
すくとても好きな季節です。

スポーツの秋、行楽に秋、食欲の秋…皆様の秋はどんな秋ですか？

あ さ が お  
年 4 回 発行

介護老人保健施設  
グリーンヒルズ  
通所リハビリテーション  
〒985-0045  
塩釜市西玉川町 1-28  
Tel.022-362-5050

# 🌸 敬老会 🌸

2019年9月18日にグリーンヒルズ3階にて敬老会が行われました。今年の通所の歳祝いの方は、緑寿1名、古希1名、喜寿2名、半寿4名、米寿4名、卒寿3名、白寿1名の計16名でした。

敬老会当日の昼食はお祝い御膳を提供させて頂き、マグロの刺身等召し上がって頂きました。午後から敬老会は行われ、入所者と合同で行い、塩釜の玉川保育園園児による太鼓披露、おむすびの会による民謡また踊りの披露等ボランティアの方の協力も得ながら会が進みました。利用者様は普段とはまた違った食事や披露を鑑賞し、終始笑顔でいられる方、涙をこぼされる方がいらっしゃいました。歳祝いの方には手作りのプレゼントを差し上げていますので、是非お家で飾って頂ければと思います。敬老おめでとうございます。



敬老会当日の昼食



玉川保育園園児による太鼓披露



敬老会に参加された歳祝いの利用者様



おむすびの会による披露



## 秋の収穫



～グリーンヒルズガーデンのじゃがいも～

前号でご紹介した施設内の畑で育てていたジャガイモ。利用者様にお手伝い頂き、収穫をしました。

かわいらしい小粒のものもありましたが、なかなか立派なメークインではありませんか??

メークインは、煮崩れしにくいので、煮物に向いていると、芋掘りしながら教えて頂きました。



ふかし芋…肉じゃが…どうやって食べましょうかと皆様の意見を頂き、今回は“ポテトサラダ”を作りました。芋をつぶす手際良さ、「料理するの久しぶり！」と話されながら次々動く両手…長年の経験、さすがです！

今回、同じく畑で収穫したインゲン豆を上にはトッピングしました。



9月11日にご利用された通所者の皆様には、昼食と一緒に召し上がって頂きました。笑顔で「おいしいよ」とのお言葉、ありがとうございました！！

これから要注意

## インフルエンザ

段々と空気が乾燥していくとインフルエンザが流行りはじめます。季節が変わり、身体の調子も崩しやすい時期なので改めて注意点をまとめました。

### ○十分な栄養を取ろう

インフルエンザから身を守るために、普段からバランスのとれた食事や十分な睡眠をとって身体の免疫力を高めておきましょう。

### ○手洗いと手指の消毒をする

インフルエンザなど感染症の予防対策の基本は、流水と石けんによる手洗いです。手のひらや甲だけではなく、指先・爪の間・指の間・手首も洗いましょう。また、アルコール製剤による手指の消毒も効果的です。

### ○正しくマスクを着用する

インフルエンザは、主に「飛沫感染」によって人から人へとうつります。咳やくしゃみが出るときは、できるだけマスクを着用しましょう。もし手のひらで咳やくしゃみを受け止めた場合は、すぐに手を洗うことが重要です。

### ○お口のケア（口腔ケア）を行う

口腔ケアでお口の中を清潔に保つことも、インフルエンザの感染や重症化の予防につながるといわれています。また、唾液の量が少ない方は、お口の乾燥にも注意しましょう。

## ～お知らせ～

9月に人事異動がありデイケアスタッフが1人他フロアに異動し、リハビリスタッフの戸井田友恵さんが仲間になります。新しいグリーンヒルズデイケアとしてがんばりますので今後ともよろしくお願いします。

### （編集後記）

とても楽しみな秋です。ですが台風が増えたり、インフルエンザ等の感染症も増えてきます。皆様も体調管理や天候に注意して秋を楽しみましょう！！

（介護士 佐藤卓也）