

ナースのワンポイントアドバイス



インフルエンザの予防対策 ～食べ物～ について

インフルエンザの予防対策で重要なのは『食べ物』で、免疫を高める事です。私たちの体は、全て『食べ物』から出来ています。良い食べ物は、体を健康にしてくれます。

免疫を高める食べ物を摂ることで、インフルエンザの予防以外にも、風邪やガンその他たくさんの病気に有効です。

インフルエンザが流行する前に『免疫力』を高めておきませんか？

予防効果の高い食べ物・・・ダイコン

万能効果のある食品・・・生姜

免疫力アップの食べ物・・・ヨーグルトや、ネバネバ・ヌルヌル食品

その他、水分補給は冬の乾燥対策には不可欠です！

意外な効果として『舌みがき』もお勧めします。

『舌みがき』により、口腔環境を清潔にすることで、ウイルス抑制効果に繋がります。

いつもの歯磨きの際に、いつもより意識をして『舌みがき』も取り入れてみてはいかがでしょうか？



上島さんより
素敵な『菊』を飾って
いただきました。



阪下六代理事より
『シクラメン』をいただき
ました。



松倉中学校交流会



ケアプランセンター 清徳会

ケアプランセンターは、家での介護の相談窓口です。介護でお悩みのことなどお気軽にお電話下さい。相談は無料。土、日、祝日可
《担当/センター長 中島》Tel.0577-36-5565 (新宮園)

編集後記

早いもので、今年最後の月となりました。皆さんはどんな年でしたか？飛騨の長い冬は始まったばかりです。風邪をひかないよう、元気に新しい年が迎えられるように！

<http://www.seitokukai.or.jp/>

みなみかぜ 風

Minamikaze

108

〒506-0032

岐阜県高山市千島町 1257-2

TEL (0577)33-3730

FAX (0577)33-3751



nanpuen

特別養護老人ホーム

2013.12 月号

南風園

みなみかぜ

発行/社会福祉法人清徳会 特別養護老人ホーム南風園 平成25年12月

写真撮影 吉朝

文化展ご協力ありがとうございました

ご好評により、開催期間延長となった「南風園文化展」は無事終了いたしました。
大切な作品・写真を貸して下さった皆様、御協力ありがとうございました。



文化展の一環として、職員の石澤cwによる

『ギター弾き語りライブ』

が開催されました。とても素敵な歌声で、入居者・利用者の皆さんを魅了しました。なんと、皿回しまで！石澤cwの意外な一面を見る事ができました。



ボランティア紹介

なごませ隊



カラオケや踊りが大好きな方ばかりが集まり結成されたという『なごませ隊』の皆さんが、2度目の来園！初めから終わりまで「笑い」が絶えず、入居者・利用者の皆さんを楽しませて下さいました。ありがとうございました。



歌で心を・・・

「ボランティアというよりも、歌わせていただく・やらせていただくというお礼の気持ちでいつも来園させていただいています。少しでも元気に、感動していただきたいです。」と代表者の栗原さん！ありがたいお言葉ですね。



デイサービス

なんと今年は大豆を収穫する事が出来ました！



きな粉にしようか？
それとも・・・
煮豆にしようか？
迷うなあ



古布やドライフラワー・柳の蔓（つる）を使用し今年も「クリスマスグッズ」を作成中です！デイルームの入り口にクリスマスツリーと一緒に利用者の作品が飾ってありますので、来園の際には是非ご覧下さい！



ホームヘルプサービスセンター南風園

サービス営業時間：年中無休

午前6時～午後10時

長年住み慣れた地域、自宅でこれからもずっと生活していきたいと思ってみえる方、自宅で介護をされている方を明るくサポートします。

《担当/サービス提供責任者 松本》Tel.0577-33-3730（南風園）