

わくわくの里だより

2016年4月号

小規模多機能型居宅介護

わくわくの里

瀬谷区橋戸 3-69-2

045-300-0606

発行責任者 飯塚陵子



花吹雪 新しい季節です



日増しに暖かくなり、過ごしやすい季節になりました。

わくわくの里は9年目に入り、これからも地域の皆様のご理解、ご協力をいただきより良いサービスを提供していきたいと思っております。今年度もよろしくお願いたします。



～地域交流会の様子～

3/26(土)の地域交流会は、男性ボーカル『トゥッティー』によるコーラスでした。素敵な歌声に、みなさんうっとりされて、とても喜んでいらっしゃいました。この日の為に、ハーモニカの練習をされてきた利用者様が、昔を思い出しく演奏され、大成功でした。



スプリンクラー設置しました！

利用者様の安全で安心した生活の継続を支援する為スプリンクラー設備、自動火災報知機、消防機関へ通報する火災報知設備を整備しました。



今年度もしらゆり幼稚園の園児さんが歌を唄いに来てくれることになりました。元気いっぱいの歌を楽しみにしていますね！



わくわくの里って何をしてるところ？

小規模多機能型居宅介護事業所といいます。わくわくの里では、要介護1～5の認定を受けている方が対象となります。利用者様の状況や希望に応じて『通い』『訪問』『宿泊』のサービスを柔軟に組み合わせて提供することにより、自宅での生活が継続できるよう支援するものです。



お風呂だけ入りたい！
家族が入院してしまった。退院まで泊めてほしい！
通院・買い物が大変！などなど…ご要望に応じて柔軟に対応します。まずは、ご相談ください。



次回は、実際の利用事例をお伝えします。



《今月の健康情報》

『体調を崩しやすい春は、免疫力アップの春キャベツを！』

ポカポカ陽気が続いていても、朝晩はまだ寒い日が続いています。この気温差が大きい時こそ、栄養たっぷりの食生活が必要です。



春キャベツの栄養素



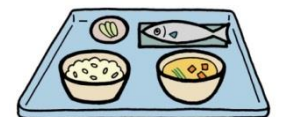
注目の成分は…丈夫な骨作りに欠かせないビタミンK
免疫力アップに欠かせないビタミンC
胃腸の粘膜を守る役目のあるビタミンU

などが多く含まれています。



～～春キャベツの効果を高める食材は？～～

トマト…抗酸化作用と言って、生活習慣病や老化が進むのを押さえる作用があります。じゃがいも…ビタミンCが豊富で、でんぷんによって満腹感が得られます。鶏肉…ビタミンAやコラーゲンが豊富に含まれており、淡泊な味です。



この春は、旬の「春キャベツ」を食べて、体調を万全にしてくださいね！