

リハビリより

暑かった夏が過ぎ去り、ここのところ気温が下がり、季節が移り変わったことを実感できるようになりました。風邪やインフルエンザが流行し体調管理に神経を使わなければならない時期であります。これからの時期どう過ごしていくかで間もなく迎える冬が大きく変わっていきます。寒くなってくると、動くことが億劫になり、動かそうとすると動きにくかったり痛みを伴ったりということが多くなってきます。ますます動きにくくなる悪循環であります。特に下半身にその傾向は表れます。こしたことを防いでいただくために、できるだけ足を動かして下さいますようお願いいたします。入浴中、入浴後に足をご自身でマッサージしていただくことも疲労回復には効果的であります。ご自身のお体を守るためにもぜひよろしくお願いいたします。

新人紹介

桜花苑に入った頼もしい仲間たちです。
これからよろしくお祈りいたします!!



名前: ERWIN ODE (エルウィン)
出身: インドネシア
職種: 特養 介護士(技能実習生)
一言: 私は介護員としてまだまだ未熟ですが、一生けん命がんばります、よろしくお願い致します。



名前: MOCHAMAD ARIF (アриф)
出身: インドネシア
職種: 特養 介護士(技能実習生)
一言: これから皆様には色々とお世話になりますが、よろしくお願い致します。介護福祉士の資格が取れるよう、がんばります。

管理栄養士より

◆スゴイ! みかんの栄養◆

冬の果物の代表の「みかん」はビタミンCを多く含み、肌の調子を整えたり、風邪予防などに役立ちます。また、強い抗酸化作用もあり、近年では骨の健康や生活習慣病のリスク低下に役立つことも知られています。1日に2個を目安に積極的に食べましょう♪

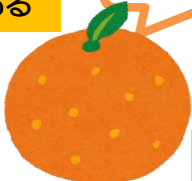
皮: 張り・ツヤがある

美味しいみかん

ヘタ: 小さめ

形: 平たいもの

色: 濃い色



歯科衛生士より

★『オーラルフレイル』を見逃さないで★

オーラルフレイルとは、『口を介した体の衰え』のこと。『老化のはじまり』のサインです。

☑ オーラルフレイルチェック ☑

- ① たくあん位の固さが噛めない
- ② 食べこぼしがある
- ③ お茶や汁物でむせやすい
- ④ 口の渴きが気になる
- ⑤ 滑舌が悪くなっている

これらの項目に当てはまったら歯や口の働きの衰えのサイン『オーラルフレイル』の可能性がります。早い段階でこのサインに気づき適切な対応・予防・改善をすることで要介護状態に陥ることなく、健康で自立した生活を長く保つことができるのです。口腔ケアや口腔リハビリに積極的に取り組んで改善していきましょう♪



おうかえん

NO.61
社会福祉法人尾瀬長寿会
桜花苑
利根郡片品村摺淵340
TEL: 0278-58-4010
令和元年11月発行

特別養護老人ホーム

令和元年八月 スイカ割り

気合いだ! 気合いだ! 気合いだ! お見事!!



令和元年九月 外食行事

美味しかった~



令和元年十月

卒寿のお祝い!!



誕生日

素敵に年をかさねましょ!!



桜花苑きらり



9月 敬老会と歌手実川長生さんのコンサートを開催！！



☆文化展へ行って来ました☆♡皆で体操楽しいな♡

～職員募集～

興味がある方などおられましたら連絡をおまちしております。施設見学も行っています。

トピックス

Facebookはじめました。
イベント、情報など随時発信し
ています。



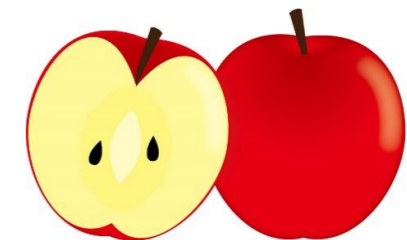
デイサービス

9月行事(運動会)



デイサービス恒例の運動会を実施しました。

10月行事(リンゴ狩り)



収穫の秋と言いますが突ったりんごを採ってきました。