

# かたくり便り

平成30年2月号



練馬区立土支田デイサービスセンター 編集：所長 大川原いずみ

お問い合わせ：電話5387-6760

## 「ありのままのあなたを大切にします」

経営理念：練馬区社会福祉事業団は、人権尊重を理念とし、地域で最も信頼され、喜ばれるサービスの提供を、効率的でバランスのとれた経営をもって行い、区民福祉の向上を図ります。

### 1月のセンターの様子より

★新年は4日からの開始でした。季節を楽しむ、ということで、フロアいっぱい使ったの大すごろくで盛り上がり、新年ご膳で良い一年を願ってお祝いしました。



### ★「野菜収穫 冬の巻！」

このたびは大根とブロッコリーがたくさんできました。今、野菜が高騰しているのでなんだかとても贅沢に感じます。とても素晴らしい出来です！いつも見守ってくださるボランティアさんにも感謝です。



### お客様懇談会より

★年末年始にかけてのいろいろな行事の感想を伺いました。「楽しかった」「おいしかった」の感想に職員もうれしく感じます。年末最後の「紅白歌合戦」の行事はビデオを撮り、年が明けてから皆様で鑑賞し、また一盛り上がりとなりました。

★インフルエンザが流行っています。引き続きうがい

手洗いに、予防に努めましょう。

更に繰り返しをお願いします。

★お客様同士の食べ物のやり取りはご遠慮頂いています。ご家族の皆様もご協力お願いいたします。

★新しい連絡帳ケースが必要となった際は、有料ですがデイでもご用意しております。職員までお声かけください。

### 職員からの“お得な情報”コーナー

#### 《免疫力をアップさせるには？》

1年間に風邪をひく回数は、成人で平均年2回という調査結果があります。風邪の原因の90%以上がウイルス感染によるもので、種類は200以上もあるそうです。ウイルスを退治する薬はまだありませんから、自分の持っている免疫力をアップさせ、風邪を退治することがとても大事です。タウリンや亜鉛は免疫力アップにとっても効果的。このタウリン・亜鉛の栄養素が多く含まれる“あさり”や“帆立”を、スープ仕立てにすると食べやすく体も温まるのでいいですね。

風邪はひきはじめに治してしまうことが大切です。「安静」「保温」「栄養」の3つを心掛け、早め早めの対応で寒い冬を元気に乗り越えましょう。 看護師 佐藤でした。



★レジ袋、いつもたくさんありがとうございます。おかげさまで現在十分補充できましたので少し受付をお休みとさせていただきます。必要となりましたらまたご協力をお願いいたします。

★土支田デイのブログは、随時更新しています。デイの様子をタイムリーにお知らせいたしますので、ちょっとのぞいてみてくださいね。 「土支田デイ」で検索！