

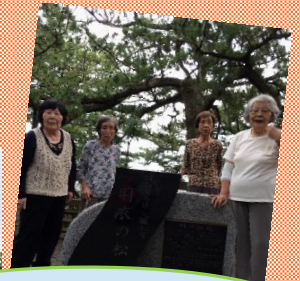
デイサービス

美穂の家 押切新聞

10月の初旬は夏の名残のような暑さが続きましたが、「三保の松原」や駿河区にある「ふじの国地球環境史ミュージアム」に出掛けました。また、沓谷の美穂の家で行われた「はごろも一座」さんの観賞会に出掛けるなど、活動的に過ごしました。

平成29年11月号

三保の松原



お土産に持って帰ろう!!

歩け、歩け～



お土産の「石と松ぼっくり」



ふじの国ミュージアム



大きなアンモナイトの前で

はごろも一座



リズムに合わせて

思わず笑顔♡



ちょっと、ひと休み



デイサービス 美穂の家 押切



調理レク

ハロウィンアレンジ



仲よし♡



お誕生日
おめでとう
ございます



寒くなる前からの風邪対策



風邪対策のために、免疫を高め、冬に備えましょう。
本格的な冬を迎える前に、以下の事を日頃から心がけましょう。

- 1、**栄養バランスの取れた食事**
緑黄野菜を中心とした色とりどりのお野菜と、良質なたんぱく質と脂質をバランスよく取り入れましょう。
 - 2、**適度な運動**
お部屋の中でも、ほんの少し遠回りをするなどの工夫を心がけましょう。
 - 3、**水分摂取**
水分が不足すると、老廃物や毒素の排出が困難になります。暖房を使う冬場は、思った以上に水分が不足します。食事や間食の際には、お茶や汁物などの水分を積極的に摂るよう心掛けましょう。
 - 4、**積極的に摂りたいビタミン**
 - ・免疫力UPに有効なビタミンC
ビタミンCはレモン・キウイ・いちご・キャベツ・トマト・ほうれん草・ブロッコリーなどに多く含まれます。
 - ・免疫の調整に有効なビタミンD
ビタミンDは天日干し椎茸・シメジ・舞茸・きくらげ、いわし・マグロ・シラス・鮭・カツオ・鶏卵などに多く含まれます。
- 万が一風邪をひいてしまっても、日々の積み重ねがあれば早い回復が期待できます。
日々の備えで、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

ホームページもご覧ください

美穂の家のホームページでは、スタッフブログを開設しております。ブログの中では、皆様の日々の様子などをお伝えしております。

また、このブログは介護情報誌「レクリエ」様の公認ブログとして、「レクリエ」公式サイト内にも掲載されています。(http://recrea.jp/)ぜひ、ご覧ください。



QRコード

美穂の家ホームページアドレス : http://mihonoie.net/

パート職員(介護)募集

美穂の家では、一緒にお仕事をして頂ける職員を募集しています。未経験の方でも大歓迎です。ご興味のある方は、お気軽にお問合せ下さい。

問い合わせ デイサービス美穂の家 押切
TEL.054 (277) 9239 担当：宗
株式会社K A Z企画
TEL.054 (340) 7877 担当：遠藤

株式会社 KAZ企画
ボンベルカーユデイ 美穂の家・押切

静岡市清水区押切62-7
TEL:054(346)8564 FAX:054(388)9611