

りんりん



小規模多機能利用の方の作品です



第十一号の内容

表紙 理事長の挨拶
P2、3 各事業所の冬
裏表紙 管理栄養士の
各種お知らせ

ワンポイントアドバイス



新年、明けましておめでとうございます。皆様には、良いお正月をお迎えのことと幸いです。あつぷるの里久保田は、今年で五年目に入り、利用者の皆様と共に新年を迎えることができました。

日頃よりご家族や地域の皆様、事業所様には多大なるご支援やご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

本年、四月から改正社会福祉法の一部が施行され、地域における社会福祉法人の役割が大きくなってきます。法人の理念として「一、気遣う心、寄り添う気持ちで、その人らしい生活を支援します。二、いたわる心、温かい気持ちで、笑顔と共に専門職としての安心感を提供します。」という二つを掲げています。寄り添い心が通じ合うことでご利用者の皆様やご家族の皆様が一日一日を安心して、そして笑顔で充実した生活を送っていただくことができるよう、職員一同サービスの向上に努めてまいります。より一層のご支援をお願い申し上げます。

平成二十八年 一月

社会福祉法人 慈福会
理事長 武田 秀則





♪メリークリスマス♪



上手にできるかな？

昨年中は大変お世話になりました



年末はクリスマス会、忘年会などイベント盛りだくさん！おいしいケーキを食べたり、ゲームで盛り上がったり…
みなさん、たくさんの笑顔を見せて下さいました！



うまい(〇)





あけましておめでとう



新しい年が
すばらしい一年に
あけましておめでとう

今年も宜しくお願いいたします



2016年 年初め
福笑い・新年会に、だんご下げ。
みんなで書初めも行いました。
たくさん笑って、今年も良い年にな
ること間違いなし！



管理栄養士の

ワンポイントアドバイス



～食事で風邪予防！
冬にこそ取りたい栄養素～

風邪予防には「うがい・手洗い・マスク」等ウイルスを侵入させないことが大切ですが、身体に侵入してきたウイルスに勝てるよう免疫力を高めることも大切な予防の一つです。

その為には**栄養バランスの良い食事・適度な運動・しっかりとした休養**が必要です。年末年始で食生活や生活のリズムが乱れた方も多く、弱った身体にウイルスが侵入しやすくなり風邪をひく方が増える時期です。今回はウイルスに対する抵抗力・免疫力を高める食材を紹介します。

ビタミンA・・・鼻や喉の粘膜を保護する役割

ほうれん草、人参など緑黄色野菜
うなぎ、鶏レバーなど

ビタミンC・・・免疫力を高める役割

イチゴ、みかん、フロッキー
じゃがいもなど

たんぱく質・・・基礎体力をつける役割

魚介類、肉類、卵、大豆製品
乳製品など

その他、身体を温めることで免疫力が高まります。毎日の食事に「あったかメニュー」を取り入れて、風邪を予防しましょう！



ボランティアの皆様 10月～1月

(団体名/代表者名:内容)

日比谷花壇様:フラワーアレンジメント

あすなろ保育園様:歌・ダンス

蔵王キリスト教会様:クリスマスコスベル

江端昭二様:歌

田畝味代子様・清水菜穂子様:傾聴

新和会/吉田禮華様 他:日本舞踊

武田理事長 他:三味線・民謡

ありがとうございました。



ホームページ開設しました！

<http://applenosato.sakura.ne.jp>

「あっぷるの里久保田HP」で検索して下さい。

介護教室・サロンのご案内

＜内容＞ 認知症予防体操やレクリエーション等を行っております

＜時間＞ 午前9:30～11:00

＜費用＞ 100円(お茶代)

＜日程＞ 毎月第4土曜日

2月27日 3月26日

4月23日 5月28日



※日程は変更になる場合がございます。
お気軽に下記までご連絡下さい。
TEL:647-6330 担当:伊藤



今年度は私たちが作りました。
1年間ありがとうございました。

広報委員会

