

楽苑

第 62 号 令和 4 年 3 月 1 日発行

〒923-0073 石川県小松市岩淵町 4 6 番地 2
TEL(0761)47-2900 FAX(0761)47-2905

介護老人保健施設
グリーン・ポート小松

ご挨拶

日の出の早まりや日中の陽気など春の訪れを感じられ、本来であれば一年の中で最も華やいだ気持ちになれる頃ですが、いまだ続く新型コロナ禍に多くの方が気を揉まれていることと思います。

ワクチンや治療薬の使用、感染症の特徴や傾向が見えてくるなど見通しの明るい報道等もなされておりますが、寄稿時点で状況は落ち着いていないようです。利用者様やご家族様にはご不便をおかけしておりますが、引き続きまして感染防止対応へのご理解とご協力をお願い申し上げます。

このような中、各地区では行事やイベントが中止・延期されたり、外出控え等による活動量の低下が問題視されておりますが、当施設でもこの問題について私たちが有する資源・専門性をより活用していきたいと考えております。

家に用じこもっている生活を改善したい、運動不足を解消したいなどお困りでしたらお気軽に当施設にご相談ください。

グリーン・ポート小松 事務長 森 政和



「わたしの想い」

～ 一年を振り返って ～



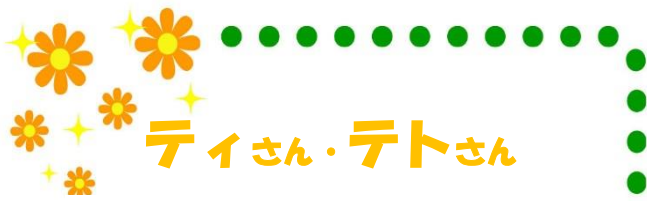
「わたしの想い」

織田 澄夫

わたしは、令和三年一月にグリーン・ポート小松にきました。新型コロナウイルスが流行し、施設の中に閉じこもった生活がはや一年が経ちました。施設での生活も日に日に慣れてきた頃、ふと廊下をみると「なんか寂しいな。」と思ったことがきっかけで壁が少しでも華やかになるようにと新聞の記事を壁に掲示したことがはじまりでした。

毎日、新聞や雑誌を読み、大きなニュースや興味のある内容の記事を切り抜きし見る人がわかりやすいように掲示しています。

廊下を通る人が、立ち止まって見ているとやりがいが出て、嬉しい気持ちになります。皆さんがこの掲示を見て少しでも笑顔になったり元気を出してもらえよう今後も続けて行きたいです。



テイさん・テトさん

～外国人技能実習生～特集パート2



令和3年12月に行われた日本語能力試験「N2」
☆合格☆しました！！
おめでとうございます。



～施設からのお知らせ～

新型コロナウイルス感染症対策へのご理解とご協力をいただきありがとうございます。

感染拡大状況をふまえ、2月1日より当面の間、面会を中止しております。オンラインでの面会は継続して実施しております。ご迷惑とご心配をおかけしますが、ご理解の程、よろしくお願いいたします。

令和3年10月に実施しました利用者満足度調査のご回答にご協力ありがとうございました。

生水管理栄養士

風邪やコロナに負けない！ワンポイントアドバイス～



免疫機能を高めるには？

#^^#

「免疫」とは、細菌やウイルスを攻撃し、身体を守るシステムのことです。

このシステムを担う免疫細胞の約7割が集まるところが腸です。

つまり、免疫力の低下を防ぐには腸内環境を良好に保つことが大切になり、

腸内環境を良好に保つには腸内細菌のバランスを良くすることが必要になります。

腸内細菌は善玉菌、日和見菌、悪玉菌に分けられ、2：7：1が理想のバランスとされています。悪玉菌が優位になると免疫機能の低下に繋がります。

日和見菌は優位な方に味方をするので善玉菌が優位になるようにすることが大切です。そのためには下記の食材を含んだ食事を摂ることを心掛けましょう。

○発酵食品：味噌、醤油、納豆、漬物、キムチ、チーズ、ヨーグルト
腸内細菌を活性化させ、善玉菌を増やします。

○水溶性食物繊維：らっきょう、こんにゃく、山芋、寒天、大豆
善玉菌のエサになり善玉菌の住みやすい環境に整えます。

○オリゴ糖：バナナ、玉ねぎ、アスパラガス、大豆、牛乳、味噌、はちみつ
善玉菌のエサになり、善玉菌を増やします。

おすすめの一品



●厚揚げのごま味噌煮

●材料:かぼちゃ、厚揚げ、鶏肉、しめじ、味噌、すりごま、みりん、砂糖、油

●作り方:油をひき、鶏肉、厚揚げ、かぼちゃを炒める。水と味噌、みりん、砂糖を加えて蓋をして煮込む。仕上げにすりごまと追加の味噌を加えて完成。

免疫機能を高め、風邪やコロナに負けない身体作りをしましょう！！



職員紹介

- ①名前
- ②血液型
- ③好きな言葉
- ④休日の過ごし方
- ⑤趣味・特技
- ⑥今後の抱負



介護部

- ①三階 亜由香（さんがい あゆか）
- ②A型
- ③時は金なり
- ④掃除、映画鑑賞
- ⑤絵を描くこと、走ること
- ⑥利用者様が安心して笑顔で過ごせるよう頑張ります。



栄養給食部

- ①生水 菜月（しょうず なつき）
- ②A型
- ③ありがとう
- ④お昼までゆっくり寝て午後からのんびり家事
- ⑤お菓子作り
- ⑥皆さんにとって身近な管理栄養士になれるよう頑張ります。



通所リハビリ部

- ①横峯 玲子（よこみね れいこ）
- ②A B型
- ③誠心誠意
- ④音楽鑑賞
- ⑤スポーツ観戦、読書
- ⑥介護知識や技術をしっかり習得し、日々勉強し、介護福祉士を目指してがんばります。



介護部

- ①白崎 雅美（しらさき まさみ）
- ②A型
- ③たっぷり
- ④ゆっくり休みたい
- ⑤特になし
- ⑥入所者のペースに合わせたケアを行っていきたいです。

国府中海高齢者総合相談センターより

フレイル予防教室のご案内

フレイルってなに？

健康な状態と要介護の中間の状態のことで年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。正しい取り組みをすれば健康な状態に戻ることができます。

国府・中海高齢者総合相談センターでは小松市地域フレイル予防教室(通所型サービスB)の運営のお手伝いをしています。



グリーン・ポート小松
リハビリスタッフによる
フレイル予防体操



体を伸ばすと
気持ちがいいわ

あら～
久しぶりやね



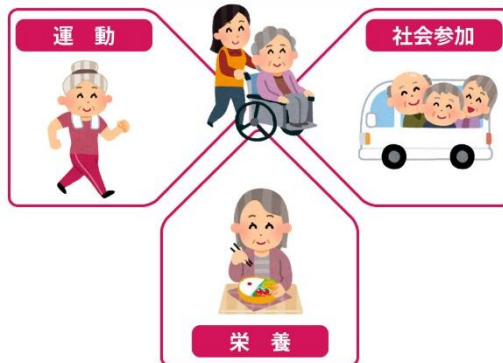
利用者様同士で会話も
弾みます

今日は何を
食べようかしら



お買い物♡

フレイル予防のポイントは「運動」「栄養」「社会参加」



この体操はここ
筋肉に効きます

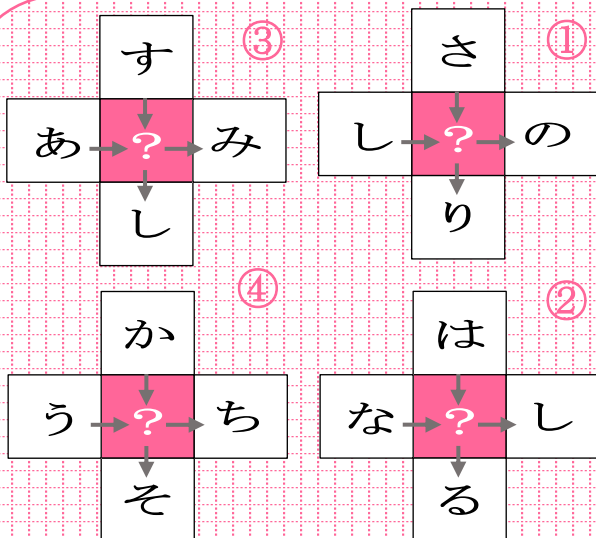


専門職による健康講話

お問い合わせ

国府中海高齢者総合相談センターまでお電話お待ちしております。

☎ 0761-47-2921 FAX 0761-47-2968



【応募方法】官製はがきで応募もしくは、
受付前の応募箱に応募用紙を投稿(氏名・住所を
お忘れなく)
【応募締切】五月三十一日(火)

左の□に入る言葉を①～④の順に並べると
ある言葉ができますので、お答え下さい。
お答え頂いた方の中から抽選で3名様に
クオカードをプレゼントします。
皆さま奮って応募下さい。

