

# 今月の「元気」の素

**運営推進会議開催** 地域密着型サービス運営にあたりサービスの質の確保を図るため開催・・・(11/17)

民生委員さん2名 ご利用者のご家族2名 ご利用者1名 ケアマネさん3名 大井町役場福祉課さん1名 沢山のご参加ありがとうございました。日頃の活動状況の報告に「個々に応じたサービスが出来ている」「アットホームな感じであたたかい」等々の感想と共に「これからもこのまま継続してほしい」と要望をいただきました。皆さんの多くの温かいご意見は何よりも職員の労いと励みになりました。ありがとうございます🌸

## 今年を振り返り・・・ご利用者の声

- \* ここに来ている皆さんに支えてもらいながら過ごした1年でした。もう転ばないように注意しています。
- \* 「生きる」を意識した。退院後ここでリハビリをして今の生活に戻ることが出来た。生き返った気がした。
- \* 前のように友達と(モンテローザ)でケーキとお茶をすることが目標だった。外の歩行訓練や体力もつき夢が叶ったことが嬉しくて！この声は思うようにならない方やあきらめかけてた方からも「励みになる」「私もやらなきゃね」と希望の光☆にもなったことに**ホッコリ**♥誰もが元の生活に戻れるわけではないけれど何かが変わるかもしれない・・・そんなことを感じた1年でした。**今年も大変お世話になりました、ありがとうございます。**

# 今月の豆知識

「正月事始め」煤払い、松迎え  
 年神様を迎える準備を始める日。昔はこの日に、門松やお雑煮を炊くための薪等、お正月に必要な木を山へ取りに行った。江戸時代中期まで使われていた宣明暦では、旧暦の十二月十三日の酉時、鬼は全宿に吉とされ、正月事始めの日が選ばれた。その後の暦では良いといわれるようになった。正月事始め、新年の準備が始まりますね。



Quality of care  
(質の高いケア)

# おうちDE介護

通信

2023 12月号

## 食養生

食物の栄養を考慮しながら、病気の予防・治療をはかること。～12月の食養生

**食養生のポイント** 12月は、自然界では、陰の気が極まる冬至の後、徐々に日が延びて、陽の気が増えていきます。この変化に影響を受けて体調を崩しやすい時期なので、特に持病があるひとは要注意です。12月は腎の精気を守り補うことが大切です。腎の精気によって、陽の気を新しく作り出すことができます。腎が弱くなると他の臓器にも影響するため、身体の免疫力や回復力が低下してしまうこともあります。腎の働きを助ける食事を取りましょう。冬至の後厳しさを増す寒さから体を守るために、体を温める食材も取りましょう。



### 12月のおすすめ食材

**鮭** 鮭は温性の食材で胃腸に優しく、また鮭には、ビタミンEや色素成分のアスタキサンチン、n-3系多価不飽和脂肪酸のEPAやDHAが豊富に含まれていて、血流を改善する効果があります。血行を良くすることで冷えを防ぎ、体が温まりやすくなります。また、鮭の頭の軟骨にはムコ多糖が含まれており、関節を丈夫にしたり、肥満を予防する効果があります。



**ゴマ** ゴマは強精作用を持ち、肝と腎を丈夫にして、「長生不老食」ともいわれています。精力をつけ、造血を促進する作用があります。またゴマに含まれるセサミンという成分は、血中悪玉コレステロール値を下げたり、抗酸化作用があるため、老化を防ぎ、寒さからも体を守ります。



- ・デイサービス
- ・訪問介護
- ・居宅介護支援

### "Quality of ケア"

- か 快適な在宅生活のためのケアに努めます
- い いつも笑顔と誠実さを忘れません
- こ ご挨拶・マナーは基本
- の 能力UP(技術の向上)に努めます
- 質 質の高いケア・・・**おうちDE介護**

\* 介護に関するご相談承ります  
お気軽にお問い合わせください\*

### 11月のデイ / レクリエーション

- ☆☆趣味の時間
    - \* 屋外活動 (園芸活動・さつまいも収穫)
    - \* おやつ作り(さつまいもでおやつ作り)
  - ☆☆心身の運動
    - \* 創作活動 (あずま袋作り)
    - \* 箸つかみゲーム \* 指先運動 等々
    - \* コグニサイズで名前を覚えましょう\* 等々
- ♪ 見学・御参加もお待ちしています♪

〒258-0019 足柄上郡大井町金子947-3  
 TEL.0465-20-7827  
 FAX.0465-20-7826  
 ホームページ <https://ouchidekaigo.net>