

スマイルスマイル新聞

11月号

令和4年11月 21日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウェルハートおかや



ショートステイ便り



短期入所生活介護事業所

暦も霜月になり、寒さも一段と身に染みるようになってきました。

ショートステイを利用されているご利用者の方から「紅葉（もみじ）と楓（かえで）ってどこが違うの？」と話しがあり調べてみました。

「紅葉」（もみじ）

- ・葉が5つ以上の深い切り込みがあり、手の平を広げた形状。

「楓」（かえで）

- ・葉の切り込みが浅く葉先が細かな形状。
- ・蛙の手に似ている事から「かえる手→かえで」と呼ばれたとも言われています。



今月で紅葉なども見納めになり、富士山が冬化粧をしています。

ご利用者の皆様、ご家族の皆様も体調にはご留意してお過ごし下さい。

～お願い～

いつも荷物チェックへのご協力ありがとうございます。お荷物の間違いがないように確認はしておりますが、もし家に戻られてから荷物の不足や他の方の物が入っていること等がありましたら、お手数ですがご連絡をお願いいたします。



厨房便り



少しずつ風の冷たさも感じつつも、紅葉が冬に備える季節となりました。寒くなってくると空気の乾燥が進み、肌トラブルや風邪などの感染症を起こしやすくなります。また栄養不足・寝不足などで体力・抵抗力が弱っていたりすると、風邪をひきやすくなります。免疫力をあげるためには、①適度な運動、入浴で体を温める。②十分な睡眠をとる。③主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を摂り食生活を整えるなど気を付けてみましょう。



12月19日（月）から26（土）まで、忘年会週間お楽しみ弁当のグルメ週間となります。お楽しみに。

スマイルスマイル新聞

11月号

令和 4年 11月 20日発行

発行責任者：宮澤はつみ

岡谷市長地片間町1-11-1

ウエルハートおかや



テイサービス便り



紅葉が綺麗な季節も終盤となりました。いよいよ冬が近づいてきましたね。風邪を引かないよう気をつけましょう。

イベント風呂



今月は、利用者の方の家から「お風呂に入れてみて下さい。」とカラタチの実をたくさん頂いたので、予定していたリンゴ風呂の他にカラタチ風呂も楽しんでいただきました皆さん「カラタチなんて珍しいね。いい匂い。」と楽しませていました。カラタチの実の中は種だらけで、味はとっても酸っぱくて苦いそうです。なので、部屋の片隅に置いて香りを楽しんだり、お風呂に浮かべたりするそうです。果実酒やジャム、スライスして煎じて飲むこともできるそうです。

作品作り

12月に向けて落ち葉を使つての作品作りが始まりました。今回は持ち帰る作品ではなく、皆さんで大きな1つの作品を作っていく予定です。お楽しみに！



12月の予定

ゆず風呂：19日～24日

忘年会週間：19日～24日



ひまわり便り



さつまいもがたくさん採れました

10/24.26日に中庭のさつまいも掘りをしました。

春にサツマイモの苗を植えて、ようやく収穫の日を迎え、ご利用の方と一緒に土の中を探ると、出てくる！出てくる！大きなさつまいもがごろごろ出てきました。今年は19.4Kgで昨年よりも8Kg多い収穫でした。さつまいもを切って、砂糖とお塩で煮たり、バターを入れてみたりリンゴと煮たり、色々な料理で食べています。これからまだまだたくさん使えそうです。なんと言っても煮た時のお芋の色が黄色くてとても綺麗で、皆さん感動しています。

12月の予定

大根の煮物

いきなり団子

カボチャのいとこ煮



感染状況により変更することがあります



◎ 一般型、認知症対応型共に利用の空きもありますので、振り替え利用、追加利用
曜日変更、夕食付き延長、お試し利用等 お気軽にご連絡ください。

電話：28 - 0755

担当：武井、渡邊、高澤