



第 100 号令和 5 年 11 月 1 日

社会福祉法人 喜楽会

小規模多機能型居宅介護 あさみぞハウス

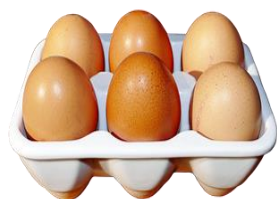
相模原市南区当麻 893-8 ☎042-711-9435



10月10日に恒例の、あさみぞハウス運動会を実施しました。運動会のお弁当でおなじみのおにぎりや稲荷ずし、豚汁、卵焼きとウインナーで腹ごしらえした後、利用者の皆さんと職員で紅白2組に分かれて、スプーンボール運び、玉入れ、すす割り、足踏みリレー、パン食い競争で白熱した競技を繰り広げました。パン食い競争で使用したあんぱんは、御近所の老舗パン店「内田パン」で用意して頂きました。競技終了後、皆さんで美味しく頂きました。参加いただいた皆さん、お疲れさまでした！



朝や夕方は寒くなり、朝来所される方も冬着を着てくる方が増えました。一方、お昼はまだ汗ばむ暑さが続くという不思議な陽気です。そんなお天気の良い日は、気分転換と足腰の健康維持の為、ハウスの周りを散歩しています。皆さん気持ちよさそうに歩いていました。



健康だより

～秋バテ解消食品について～



夏から秋にかけての季節の変わり目に起こる体調不良を「秋バテ」と言うそうです。そんな秋バテ解消のために必要な栄養素とそれを含む食品をご紹介します。

- ① ビタミンB1：疲労物質を分解する働きがあります。豚肉、卵、ウナギ、大豆、ホウレンソウ、大豆、ナッツ類に豊富に含まれています。
- ② ビタミンC：ストレス軽減の働きがあります。キウイやカラーピーマン、ブロッコリーなどの野菜や果物に豊富に含まれています。
- ③ たんぱく質：心と体、どちらの疲労にも効果的と言われています。また、筋力の維持も助けてくれます。肉類、魚介類、卵、大豆製品に低脂肪かつ多く含まれ、特に鶏肉は良質なたんぱく汁が多く含まれています。

皆さん、秋バテを解消して、健康で充実した毎日を送りましょう！

10月の事故・苦情・相談件数

ヒヤリハット	4件	転倒2件、転倒未遂、 テーブルに顔ぶつける
事故	0件	
苦情	0件	

11月の予定

上旬 ざる菊鑑賞
20日 誕生会
25日 制作クラブ



あさみぞハウスではご利用者を募集しております。見学をご希望の方はご連絡下さい。また、介護相談も承っておりますのでお気軽にお電話ください。

☎042-711-9435 担当：山賀千春（ケアマネジャー）

「ひまわり」は喜楽会のホームページでも
ご覧になることができます。

あさみぞハウス

検索



あさみぞハウスでご利用者が過ごしている様子をご家族の皆様にもっとご覧になっていただくためFacebookにあさみぞハウスでの日常生活を投稿しています。ぜひご覧ください。



あさみぞハウス
で検索してみてください