



- ▲11月恒例の勝坂のざる菊観賞に行ってきました。快晴に恵まれ、きれいに咲き誇ったざる菊畑を背景に、皆さんと記念撮影を行いました。ざる菊に負けず劣らずのいい顔が撮れました。
 - 11月末に皆さんでお寿司を食べました。板前に扮した職員2人がお寿司を盛り付け、皆さんに振舞ってくれました。皆さんおいしそうにお寿司を食べて満足そうでした。
- イベント満載の11月となりました。12月はクリスマス会を開催しますのでお楽しみに～。



▲11月はクリスマスの準備をはじめ、麻溝公園への外出レク、誕生日会などイベント盛りだくさんの月となりました。ここで写真の一部を掲載します。今後も楽しんでいただけるように職員一同つとめてまいりますのでよろしくお願い致します。



健康だより



～冬の健康管理について～

冬になるとインフルエンザなど怖い病気が流行る時期になります。今回はそんな時期の健康維持に必要な免疫力を高める方法をご紹介します。

1. 免疫力を高める栄養素・効果・多く含む食品

- ① ビタミンD：気管支や肺の炎症抑制とインフルエンザの感染防止の効果があります。鮭やシラス、キノコ類に豊富に含まれています。
- ② ビタミンC：ウイルスと戦う白血球の機能強化の効果があります。ブロッコリーやパプリカ、じゃがいもに豊富です。
- ③ 善玉菌：免疫細胞の約7割を占める腸管免疫を高め、病気にかかりにくくなる効果があります。ヨーグルトや納豆などの発酵食品に豊富です。

2. 体を温める

体温が下がると免疫力が下がり、風邪などに罹りやすくなるそうです。

41℃以下のぬるめのお風呂にゆっくりつかる、温かい食事や飲み物を摂る、ウォーキングやランニング等の全身運動をする、首・手首・足首を冷やさないのが効果的です

11月の事故・苦情・相談件数

| | |
|--------|----|
| ヒヤリハット | 5件 |
| 事故 | 1件 |
| 苦情 | 0件 |



12月の予定

上旬 クリスマス飾り付け
19日 クリスマス会



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：廣澤

「ひまわり」は喜楽会のホームページでも
ご覧になることが出来ます。

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いただくためInstagram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。
asamizo_house 検索してください