

# まごころ通信

緑ヶ丘静養園

2022年1月  
No.61



## クリスマス会 (特養)

特養では12月23日にクリスマス会を開催しました。皆さんと一緒に童謡やクリスマスの歌を歌い、職員が扮するサンタクロースとスマイル撮影会を行い、笑顔が絶えませんでした。ご利用者様の笑顔は、私たち職員の何よりの喜びであると感じた1日となりました。



## クリスマス会 (養護)

養護では12月25日にクリスマス会を開催しました。ショートケーキに好みのクリーム、果物などの具材を選んでいただき、職員がトッピングしたものを食べられ、「美味しい！」と喜んでいただきました。クリスマスの雰囲気と一緒に味わうことができました。



## 銭太鼓(養護)

養護では月に一度行う銭太鼓で真剣に一生懸命に取り組まれています。

感染症予防対策により外出の機会が減っていますが、寒い中でも施設の中で出来る運動や健康方法を考えられ、運動不足にならないよう努力をされています。



## 気分爽快！外気浴は最高！（特養）



特養では秋日和のやさしい陽射しの中、当園の屋上で外気浴を楽しんでいただきました。澄みきった青空を仰いで、皆さんとゆっくり深呼吸…「あー空気がおいしいね」「外は気持ちがあえね」と喜んでいただきました。



## クリスマスゲーム週間(デイサービス)

12/20(月)～12/25(土)までの1週間で、【クリスマスゲーム週間】と題して、クリスマスにちなんだゲームを行ったり、クリスマスケーキやプレゼントを準備し、ご利用者様にお配りさせていただきました。サンタとトナカイ扮する職員が登場すると、手を叩いて喜ばれたり、プレゼントも嬉しそうに受け取っていただきました。



## 感染症に立ち向かう栄養

免疫機能アップには、偏りなく栄養素を採ることが基本ですが、積極的に摂ると効果がある栄養素をご紹介します。

- 免疫機能を高める「ビタミンA」  
うなぎ、レバー、緑黄色野菜（にんじん、ピーマン等）
- 免疫機能の調整に「ビタミンD」  
イワシ、サケ、サンマなどの魚介類

この機会にぜひ、食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。



## 新型コロナウイルス～オミクロン株～

広島県内では、新型コロナウイルスの発症者が1月4日より増加しはじめ、1月10日現在では毎日400を超える新規感染者が報告されています。

新たな変異株である【オミクロン株】は、従来のものに比べると感染力が強く、市中感染が広がりやすいとされています。

多い症状としては「発熱」「咳」「倦怠感」「鼻汁」「喉の痛み」「関節痛」「筋肉痛」などで、風邪症状と類似したところが多いのも特徴です。

単なる風邪だと思っけていても、コロナウイルスに感染していることも考えられます。軽い症状であっても病院を受診し、検査を受けるようにしましょう。

対策としては、これまで通りマスクの正しい着用、手洗い・うがい、換気、3密（密閉・密集・密接）の回避といった、基本的な感染予防対策の徹底、そしてワクチン接種により、オミクロン株でも感染を十分に防いだり、重症化のリスクを下げることができます。

引き続きご協力をお願いいたします。



### イベントスケジュール

感染症により中止または延期する場合があります。

2月 節分 3月 開園記念式典

### ◆苦情件数◆

2021年 10月～12月 0件