

# 報 ずずらの里

2008年 3月号 No. 84

発行者

〒869-5161  
八代市葭牟田町435番地  
特別養護老人ホームずずらの里  
Tel 0965-39-7511  
Fax 0965-39-7512  
施設長 福田道子

## 厄災あつて厄あつた

二月三日(日)の午後より、昨年の厄災をはらうために節分の豆まきがずずらの里で行われました。

入所者とデイサービス利用者、約八十名が円を作り鬼を待っていると、赤鬼・黄鬼・青鬼が威勢よく登場しました。「鬼は外!福は内!」

と元気いっぱいのかげ声と同時に、鬼にむかって思いつきり豆を投げると、たまたま鬼は逃げ出し、その姿を見た利用者から歓声が上がりました。

岩本カツ子さん(77)は、鬼役の職員にひるむ事なく力強く豆を投げられ、前田ミズエさん(81)は豆を追加して何度も容赦なく投げられています。



利用者は笑顔で豆まきに参加され、春を無事に迎えられるように願いました。

介護職員 小川雄二

## 栄養満点

### かぜの予防と食生活

かぜは病気の中でも私たちが一番かかりやすく、昔から「かぜは万病のもと」といわれています。予防には、十分な睡眠と栄養的にバランスのとれた食生活をつづけるよう心がけることが大切です。

<かぜぎみの時の食事のポイント>

- 1.食事は決まった時間にきちんととりましょう。どんなに忙しくても食事は抜かないようにしましょう。
- 2.体力をつける基本的要素のたんぱく質(肉・魚・卵・豆腐類)をとりましょう。
- 3.抗ウイルス作用のあるビタミンC(野菜・果物類)をとりましょう。
- 4.鼻や気管支の粘膜を強くするために、ビタミンA(緑黄色野菜、うなぎ、レバー等)をとりましょう。
- 5.少しでも寒気を感じたら、すぐに温かい飲み物や料理で体を内から温め、早めに休みましょう。
- 6.血行を良くする香辛料(生姜、にんにくなど)を上手に利用しましょう。



## 長寿のユニース

今月は、遠山ミサヲさん(91)を紹介します。

遠山さんが毎日、楽しみにされていることは、

何といつても三度の食事です。「ご飯、ご飯」と

言いながら自分で車椅子を運転され食堂に向かわれます。



食欲は旺盛で「そんうんまか」と食べ残しなくきれいに食べられます。時々、大きな声で介護職員に「元氣を出して下さい」と言われる事がありとても励みになります。先月で91歳になられた遠山さん、これからも元氣に長生きして下さい。

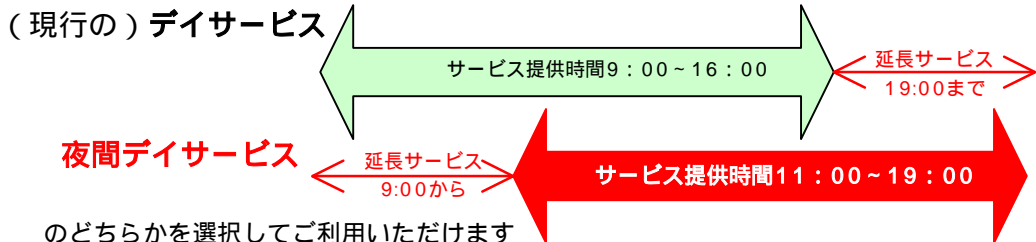
介護職員 小川雄二

**すずらの里デイサービスセンター**  
**認知症対応型通所介護**  
**いこいの広場**



平成20年4月 オープン予定  
 (施設西側に建設中)

現在ご提供しているサービス内容に加え夜間デイサービスも予定しております  
下記の赤色分を新たに準備中です



- \* のどちらかを選択してご利用いただけます
- \* ご希望により夕食もご提供できます
- \* 送迎はご家族にて行うことも可能です

お問い合わせ  
**すずらの里デイサービスセンター**  
 八代市葭牟田町435番地  
 電話 0965-39-7511  
 担当 堀田公子(センター長)



**私は誰でしょう?**



ヒント; これは私が2歳の時の写真です。  
 私は、1階入所棟の独身男性介護職員です。  
 休みの日はドライブして過ごしています。  
 施設内の行事では、ステージで踊ったりして  
 います。  
 只今、お嫁さんを募集しています。

\* 2月号の正解は、岡本房さん  
 (94歳1階入所者)でした。



**祝** ~3月の誕生者~



- 永野 ユキノ様 (M43.3.15 98歳)
- 濱口 三重子様 (T 4.3.25 93歳)
- 樋ノ口 ツキ 様 (T 6.3.30 91歳)
- 作元 エミ子様 (T10.3.18 87歳)
- 大橋 キミ工様 (T12.3. 2 85歳)
- 下村 春子 様 (T12.3.10 85歳)
- 上村 ヤエ 様 (T14.3. 3 83歳)
- 福嶋 サツ子様 (T15.3. 2 82歳)



広報誌における写真や記事は個人情報保護法に基づき  
 本人およびご家族の承諾のうえ掲載しています。