11月 ケアサポートだより



本州では、10月の下旬にもかかわらず、30℃を超える日がありましたが、同じ日、中山峠や旭川では雪が降るなど、日本も広いなぁと実感しているところです。
今年の冬はどうなるかなぁと気になる方も多いと思いますが、先日、気象庁の3か月予報では、これからもエルニーニョ現象が続くようで、北海道は「暖冬で、少な目の降雪量」との予報でした。この予報が当たるといいのですが・・・。

インスタ始めました！

ここから

MEGUMINO_CARESUPPORT









こんな配信をしています！

10月から、ケアサポートのインスタグラムを開設しました。
上のQRコードから視聴できるので是非ご覧ください。

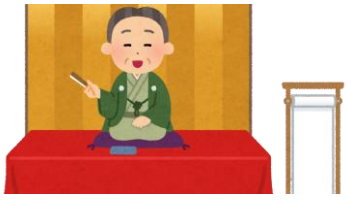


桂 松福さん

落語家さんが来てくれます！



11月10日（火）の14:00～恵庭市恵み野出身の「桂松福」さんのご好意で「落語の独演会」を行うことになりました。ケアサポートが開設して30年なりますが、落語の演出は初めてです。
ちなみに桂松福さんは、ホームヘルパーの資格（資格取得実習はケアサポートで行っています）をお持ちで、あちこちの介護施設等で落語を披露されているとお聞きしています。
どんなお話を聞かせていただけるのか、今からとても楽しみです！



初冬のワンポイントアドバイス



＜看護師から＞

インフルエンザ等の感染症対策として、帰宅後、食事前、トイレ後は石鹸を使用し、しっかり手洗いを行うようにしてください。
空気も乾燥しているため、ご自宅でも水分摂取をこまめに行うようにお願いします。



＜リハビリから＞

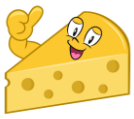
この時期は、散歩などは凍結した道に注意が必要です。できれば日中の明るい時間に路面状況の良い道を選びましょう。路面が不安な日は、室内で椅子での立ち座り、足踏み、踵の上げ下げ、腕振り体操のような運動を行うと良いでしょう。





＜栄養士から＞　11月11日は「チーズの日」です！

中国から伝わった「蘇（そ）」を飛鳥時代に朝廷が作らせたのが日本でチーズのはじまりといわれています。ベビーチーズ1コに約80mgのカルシウムが含まれており、魚やきのこに多く含まれるビタミンDと一緒に摂るとカルシウムの吸収が良くなります。
『チーズのせ鮭のちゃんちゃん焼き』がおすすめです。



11月の行事予定



11／10（火）　落語独演会（桂 松福さん）
11（水）　YAMAHA音楽の会
17（火）　編み物教室
25（水）　読み聞かせの会



＊毎週　火・水・木は将棋教室
＊毎週　土曜日は囲碁教室
＊毎週　水・土は、対話ボランティア（2名）

利用状況

（R8年11月1日現在）

入所	男性	女性	備　考
長期入所	○	○	
短期入所	△	△	日程はご相談下さい

通所	月	火	水	木	金	土
介護	△	×	△	×	△	×
予防	△	×	△	×	△	×

＊都度動きがありますので、まずはご相談ください。

＊お問い合わせ先：0123-37-5060（支援相談員：藤田・赤塚・杉原）