

ふれあい

第 24 号

グループホーム上尾
平成 27 年 11 月吉日

朝晩の寒さが厳しくなってきました。紅葉シーズンですね。

～行事紹介～

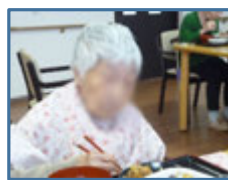
10月

出前をとりました。

今回は「牛丼」です。煮物、漬物、フルーツまで付いてみなさんおなかいっぱいでした。



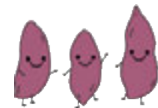
「年寄りには多いわよ」と言われましたが、男性入居者はペロリと召し上がっておいりました。



芋ほり



畑のさつまいもを入居者様と一緒に掘りました。



大きなさつまいもを収穫！

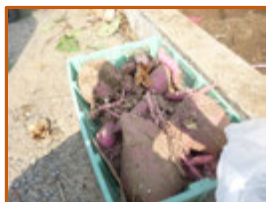
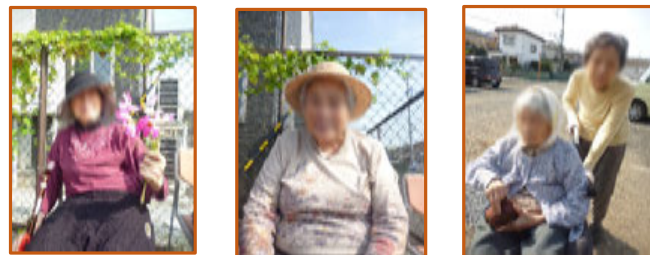
さつまいも・・・食物繊維はもちろん、カルシウム、ビタミンE、
など栄養素が豊富です。血圧を下げたり、コレステロール値を下げて
もくれるいい野菜です♪食べても太りません！



さあ、引っ張って～



芋を掘りながら外気浴「気持ちいい」ですね



採れた芋はふかし芋や巾着にして皆さんで食べました。おいしかったです。



紅葉狩り～近くの丸山公園にドライブに行きました。



公園内の紅葉も色づいていました。

避難訓練

年に2回の避難訓練ですが、今回は11/15に地震想定した訓練を行いました。避難の誘導順や避難経路、二次災害予防など日頃から防災対策委員会がシュミュレーションを重ねています。実際の災害時にはパニックにはなるでしょうが訓練の成果が生かせるよう努力します。消防署からも言われていますが、人命第一！「怪我をしても骨折をしても命だけは守れ」その気持ちで入居者様の避難誘導を行います。



～編集後記～

紅葉が平地でも見られるようになりました。朝晩寒いですが、日中は天気もいいので散歩や外気浴をして気分転換を図っています。

ホームではこれから流行り出す風邪（インフルエンザ）やノロウイルス等の対策の再確認をし、予防を徹底していきます。入居者様だけでなく、ご家族様、職員も体調を崩さないようにしていきましょう。

今回で今年最後の新聞となります。一年間ありがとうございました。継続しているふれあい新聞ですが、よりホームからの情報発信の場として活用していきたいと考えています。来年もよろしくお願いたします。

深谷