

Thank you <2010年6月号>



発行＊介護老人保健施設 憩
室蘭市知利別町1-45
TEL 0143-41-1511



入所の茶話会



入所では毎月『茶話会』を実施しています。茶話会では、ケーキ屋さんのケーキやお菓子を用意させていただいています。毎月変わるケーキやお菓子を「今日は何？」と楽しみにされている方もたくさんいます。



写真は5月19日の3階の茶話会の様子です。5月生まれの利用者さんの誕生会も合わせてお祝いさせていただきました。

今回は介護福祉士の実習生さんにも参加していただき、おいしく、楽しいひと時を過ごしました。



《連載》栄養のおはなし③ ~高齢者の低栄養予防について~

理想的な食事にするには、どのようなことに注意が必要かご説明します。

- ◎ ごはん、パン、麺類（主食）
- ◎ 肉または魚、大豆製品のおかず
- ◎ 野菜、きのこ、海藻類のおかず
- ◎ 果物や汁物



この4つが揃った食事はエネルギー、たんぱく質、ビタミンがしっかりとれます。朝、昼、夕の食事のときに、意識してみてください。「たくさん食べる」よりも「まんべんなく食べる」ことが大切です。

お花見ツアー

5月31日より、デイケアでは『お花見バスツアー』を実施しています。



例年より遅い開始となりましたが、鶯別川沿いの桜並木は今が満開！バスの中から美しい桜を見ていただいています。詳しくは次号で報告します！！

6月の主な予定

<デイケア>
5月31日～6月4日
お花見バスツアー

<入所>
6月23日（水）
入所避難訓練

ご家族様の皆様のご見学もお待ちしています。