



てらす鉤取 敬老会

9月の20日に敬老会を行いました！

各ユニットごとに開催し、職員の出し物や、おやつ・贈呈品で盛り上げ、利用者様にも笑顔見られ、充実した時間になりました。コロナ禍での開催という事で規模を縮小しての開催となりましたが、例年に負けないくらい楽しい時間になったと思います。来年も開催し、今年よりもっと盛り上げる為コロナに負けない様に元気に過ごして頂けたらと思います。



4丁目職員紹介



先月に引き続き今月は4丁目職員の紹介になります！

2丁目職員と同様、年齢層が幅広いユニットですが毎日笑顔の職員ばかりです！利用者様に寄り添い日々楽しい生活を送って頂けたらと思っています。どうぞ宜しくお願いします！

10月10日は「目の愛護デー」です。目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要なとされる栄養素を含む食材を摂りましょう。ポリフェノールの1種であるアントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがあります。また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間は、しっかりと睡眠をとって目の疲れをとりましょう♪＼(^o^)/



お知らせ

- ①インフルエンザ予防接種が10月末より始まります。介護保険料決定通知書を10月中に提出頂き、減免適応の方は接種費用はかかりません。詳しくはお問合せ下さい。
- ②面会制限を一部緩和しております。事前にお電話で予約をお取りいただき、20分程度の面会が可能となりました。

社会福祉法人うえるかむ
地域密着型特別養護老人ホームてらす鉤取
併設型ショートステイてらす鉤取

TEL : 022-393-7571

FAX : 022-393-7537

