

ほのぼの日記～北条の家～

令和元年 10月号

〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
ホームページ <http://www.araikeinanfukushikai.or.jp/>

TEL (0255) 72-2980
Eメール honobono.takinou@araikeinanfukushikai.or.jp

※掲載されている写真は、ご本人様の許可を得ております。

小規模多機能型居宅介護事業所 ほのぼの北条



ドライブや屋食作り、誕生会に敬老会。利用者様に笑顔で過ごしていただけるよう様々な活動に取り組みました。思い出がたくさんできました！！



介護一口メモ

水分補給のすすめ

暑い夏と違って寒い冬はなかなか水分が摂れません。しかし水分不足は様々な体調不良を引き起こします。高齢者では1日1500mlの水分が目安です。お水だけではなく、お茶（ほうじ茶、玄米茶、煎茶）や食事中的お味噌汁でも良いです。一度には飲めないで水分補給のタイミングは①朝起きた時②朝食時③昼食時④夕食時⑤入浴後⑥寝る前がおすすです。またおしゃべりをしながらのお茶飲みも水分補給にはGood！です。

編集後記

秋と言えば…読書の秋、スポーツの秋やっぱ食欲の秋！！食欲の増加と体重の増加が止まらない私であります…誰か止めて～
担当：Y.K

「健康茶屋」にお邪魔しました～！

9月5日に「北条地区健康茶屋」にお邪魔しました。
ほのぼの北条からはリズム体操と、口腔ケアについて
講義をさせていただきました。

バランス食のお話の後は、お楽しみの「お茶会♡」
減塩に気を配り、季節の野菜を取り入れた料理などの
お皿が並びます。作り方も教えていただき、
家に帰ってさっそく私も作ってみました。
ありがとうございました。
また声を掛けてください～！



↑口腔ケアの講習会です！



←お楽しみの「お茶会♡」



北条の家からのお知らせです！

① 北条の家 防災訓練を実施します

10月15日（火）14:00から、あっとほーむ北条にて総合防災
訓練を実施します。消防署職員の立会いのもと消火器訓練ありま
すので、ご都合よろしければお越しください。

② 「介護者教室」のごあんない

10月26日（土）13:30～15:30、みなかみの里を会場に「介護者教室」の開催
があります。今回のテーマは「健康体操講習会」と題し、健康運動指導士の石田雅
子先生をお招きして、無理なく楽しみながら座ったままでもできる体操を教えてい
ただきます。これから冬に向かう折り、健康を保つヒントになること間違いなしで
す！みなさまのご参加をお待ちしております。

（参加の際は、ほのぼの北条までご一報ください。72-2980）

③ クリーン活動で地域を巡回します

10月30日（水）9:00から、北条の家職員が北条地区
内をクリーン活動として回ります。

見かけましたら、お気軽に声を掛けてください！



よろしく
おねがい
します

【問い合わせ先】

ほのぼの北条 電話72-2980 有線2-2188 担当：小竹