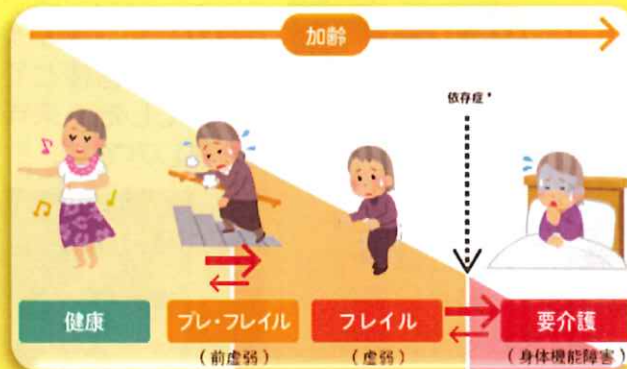


今回のテーマは・・・【フレイル予防】です

雪が降る冬や感染症の流行などで、家で過ごす機会が多くなっていますか？ なんとなくTVを眺めて座っている時間が長くなったり、食事をついつい簡単なもので済ませたり、買い物に出かけるのも億劫になっていませんか？ そんなあなたは「フレイル」が始まっているかもしれません！ 「フレイル」とは、年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態を言います。フレイルは虚弱を意味する英語「frailty(フレイルティ)」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防には3つポイントがあります。1つ目は栄養です。食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりと、美味しいものを長く食べ続けられるように、お口の健康にも気を配ることが大切です。2つ目は身体活動です。体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。

もしかしてフレイルかも、と思った方は、今より10分多く体を動かすよう心がけましょう。3つ目は社会参加です。趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことが大切です。無理をせず、自分に合った活動を見つけましょう。この3つのポイントをバランスよく実践することが、フレイル予防につながるのです。

健康寿命を延ばし、いつまでも自分らしい生活を続けて行くために、フレイル予防をはじめてみましょう。

寄贈物品・寄付

ご家族の皆様及び地域の皆様より、みのりの丘中郷へ寄贈品及び金品をいただきました。誠にありがとうございました。藤井信行様 羽深利雄様 中郷区商工会女性部様 (順不同)

【令和4年10月～令和4年12月末日】
※寄贈品・金品の内容については省略させていただきます。ご了承ください。

受賞

「交通安全年間スローガン（標語）」募集において、えんじゅの郷の職員関原晴美さんの作品が全日本交通安全協会会長賞<佳作>に選ばれました。

「守りたい チャイルドシートで 未来の希望」

介護困りごと相談所

みのりの丘では福祉や介護の困りごとの相談をお受けしています。(電話(0255-74-2525)での相談も可能ですのでお気軽にご相談ください。) 月曜日～金曜日の平日、2月11日、3月11日の土曜日 8:30～17:30

苦情申し立て

期間中、苦情の申し立てはありませんでした。今後もサービス向上に努めてまいります。ご遠慮なくご意見をお寄せください。

★掲載している写真は、ご本人又はご家族の了承をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます。
★インターネットブログにて、みのりの丘の日々の様子を公開しております。ぜひ、ご覧ください。



えんじゅの郷(デイサービス)のご利用者の作品です

今年もよろしくお願ひします。

社会福祉法人 新井頭南福祉会

◇地域密着型介護老人福祉施設 みのりの丘中郷◇ ◇グループホームあすなる◇
◇小規模多機能型居宅介護事業所 ほのぼの中郷◇ ◇えんじゅの郷デイサービスセンター◇
〒949-2302 新潟県上越市中郷区藤沢998番地1
TEL 0255-74-2525 FAX 0255-74-2533



みのいの丘中郷



trick or treat!!/ハロウィーンパーティーをしました。かぼちゃのプリンを食べて満足！おいしかったね～♪職員の仮装も楽しかった！

冬至は、やっぱりゆず湯
ゆずの香りに包まれ、ゆっくり浸かって温まりました。これで、一年風邪はひかないはず・・・



塗り絵をしました。塗り絵は、指先の細かい作業が脳の働きを高める効果があります。完成が楽しみです。



あすなろ



畑で採れたさつまいも！やっぱり焼き芋はほかほかで食べると美味し～わ～♪
今年も畑で採れた野菜はたくさんあります。どんな料理にして食べましょうかね～？

鎖編み、細編み、長編み・・・編み物なんてやったことないので教えてください！入居者の皆様に編みかたを習い、アクリルタワシ作りを行いました。



雪が降る前に、暖かい日は散歩をしたり、日光浴をする時間を持ちました。日光浴はビタミンDが作られる為骨粗しょう症予防にもつながります。お天気の日も窓越しでも日光浴をしてみてください。

ほのぼの中郷



ご利用者と一緒に育てて収穫したさつまいもを焼き芋にして、食べて頂きました。天気の良い日に、ホカホカなサツマイモを食べられて皆様とても満足そうでした。来年の収穫も楽しみです。

レクリエーション活動で秋の葉を作って頂きました。細かな手作業とあって難しい部分もありましたが、皆様とても上手に作って下さいました。



季節は冬となりましたが、部屋まで日が差し込み暖かい日がありました。この機会を逃すまいと外に出てみました。冬とあって風はやや涼しかったですが、よかったです。

えんじゅの郷

自立の促進を目指したケアの実践を学ぶべく、ノーリフトケア「持ち上げない・抱えあげない介護」についての実技研修を行いました。今回はフレックスボードを活用した移乗方法を行いました。



人力ではなく福祉用具や介護補助機器を活用した支援をすることで「持ち上げない・抱えあげない介護」の意識を高めることができました。



各部署それぞれのクリスマスをお過ごししました！

