

通所介護たより



十月の壁のオブジェができました。全員参加、チームワークで作りました。また、「ほのほの」として「あったかくて」「たのしくて」「唄をうたいたくなるオブジェです。」

「汽車」「草津よいとこ」「線路は続くよ」とんぼ」「ふるさと」

希望のオブジェ

10月の活動風景

十月十六・十七・十八日の三日間、年間行事である運動会を行いました。選

紙芝居ボランティアのSさんが「とてもすばらしいね」と褒めてくださいました。褒めていただいたので、とても嬉しかったです。

手宣誓、開会のあいさつ、閉会のあいさつをしてくださる方をこちらで決めさせていただきました。あいさつしていただきました。「転ばないように頑張りましたよ。」「又来年も元気でできるように願っています。」等、それぞれ選ばれた方々がその場で考え、しっかりと自分の言葉であいさつしてくださいました。ことが印象的でした。

十六日はボールまわしゲーム、十七日は借り物競走、十八日はじゃんけんリレーゲームと、その日によって違うゲームを行っていただきました。それぞれチーム毎に協力しあい、熱心に参加してくださいました。ケガなく、楽しく行っていただいたようで何よりでした。



十一月の予定

- 紙芝居
- 誕生会
- お茶会
- ハーモニカ演奏
- 皆で一緒に歌おう



食事療法Q&A

Q1 栄養ドリンクを飲んでおけば食事の代わりになりますか？

A 栄養ドリンクは栄養素の補給には不十分なので、あくまでも補助として考えましょう。エネルギーは1本100mlで80kcal程度。通常の食事の4分の1にもなりません。ビタミン類やアミノ酸の一部は補給できますが、食事の代用にはなりません。嘔吐や下痢をしていて、スポーツドリンクも飲めないような場合には、病院で点滴をすることもありますが、これもやはり食事の代わりにはなりません。

Q2 卵酒はかぜに効くのでしょうか？

A 昔からかぜのひき始めに効くとされている卵酒。卵は栄養価が高く、卵白に含まれる酵素のリゾチームが細菌を殺し、アルコールで体が温まって熟睡できる、という理論からきているようです。実際に効くと実感している方もいらっしゃるでしょう。科学的に有効といえるかはわかりませんが、お酒や卵が合わない体質でなければ、試してみてもよいでしょう。

Q3 かぜが早く治るような食事はありますか？

A かぜの種類にもよりますが、かぜは食事だけでは早く治りません。早く治る特別食もありません。水分と栄養をきちんととって、温かくしてじゅうぶん寝る。やはりこれにかぎります。インフルエンザのごく初期にウィルスをおさえる薬はありますが、ほとんどのかぜ薬は症状を和らげるためのものですので、他人に感染させないためにも自宅で集中して休み、体力を回復させましょう。

NPO法人ほっとあいからのご案内

「ほっとする・あったかい・助け合い・愛」

特定非営利活動法人ほっとあいは、平成10年の設立時より「住み慣れた地域で暮らしたい」と願う人々の思いに寄り添いながら活動を続けてまいりました。

その時々様々なニーズに対応するために多様なサービスを展開しています。

みなさまのまわりで、ほっとあいを必要とされる方がいらっしゃいましたら、担当の者までお声がけ下さい。

自主事業(住民参加型在宅福祉サービス)

- ・ファミリーサポートホームヘルプサービス
- ・外出支援・移動サービス
- ・ほっとあいの家(デイケア・ナイトケア)
- ・おしゃべりサロンほっとあい(毎週土曜日)

介護保険事業

- ・居宅介護支援・訪問介護・通所介護

障害者自立支援法

- ・ホームヘルプサービス

行政委託事業

- ・軽度生活支援・障害者等移動支援
- ・障害者等一時預かり

各事業の担当者がご相談を承ります。 ☎0224-52-8555