



グループホーム やまぼうしだより

令和7年12月号

初雪の候、各地から雪の便りが届く季節となりました。今年もあとわずか、ご家族の皆様、いかがお過ごしでしょうか。

11月11日に屋外で活動できる最後の行事となりましたが、きりたんぽ会を開催しました。小雨が混じるあいにくの天気となりましたが、入居者皆で、たんぽを杉の串につけ、炭火で焼いて、お昼にきりたんぽ鍋を作って食べました。「昔よくやったもんだ」と言いながら、慣れた手つきで上手に串にたんぽつけをしてくれる方もおり、和気あいあいと楽しいきりたんぽ会になりました。

秋の行事が過ぎ、あっという間に師走です。今年はインフルエンザの流行も早く、感染症対策には気が抜けない日々が続きそうですが、ホーム内で暖かく年末の行事を楽しみながら、過ごしていきたいと思います。

お知らせ

インフルエンザの流行に伴い、当面の間、対面での面会を中止させていただきます。面会をご希望の方にはガラス越しでの面会とさせていただきますので、希望される日時を予め、事業所にご連絡ください。ご不便をおかけしますが、どうぞご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

予防接種について

今季、予防接種を希望された方には、11月11日にインフルエンザワクチンの接種を終えています。新型コロナウイルスのワクチンは体調を考慮しながら12月9日と12月23日に分けて行います。

ハチ公日記第135

寒くなると、体の芯から温めるため、鍋料理などの暖かい料理が食べたくなります。グループホームでもできるだけ体を温める効果のある食材や旬の野菜を毎日の献立に取り入れるよう心がけて食事を作っています。

体を温める効果のある食材として、一般的に「寒い地域でとれるもの」や「冬が旬のもの」や「地中で育つ根菜類」が多いとされています。また、炭水化物、脂質、たんぱく質を積極的に取ることで、冷えを改善することができます。

高齢者は足の冷えに痛みが伴ったり、全身の冷えに加えて睡眠障害や気分の落ち込みなどの精神的症状が出る場合もあります。体の内側から温め、栄養を蓄え、皆で楽しく食事を囲みながら寒い冬を乗り切ろうと思います。



11月誕生者

きいたんぽ会

おめでとうございます！

