

寒い時期もあと少しですね、元気に春を迎えましょう！

春を感じる季節となりました、例年であれば新しい門出を目の前に希望に満ち溢れる季節ですが、今年は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、様々な行事が中止になっています。

私達も、自分達で出来る感染症対策をしっかりと行い、予防に努めていきたいと思えます。

新年度に向けて気分一新すると共に、一日も早くこの事態が終息し、いつもの日常に戻る事が出来たらと切に願っております。皆様の安心ですこやかな暮らしを維持していただけるよう、職員一同総力を挙げて業務にあたっていきます。

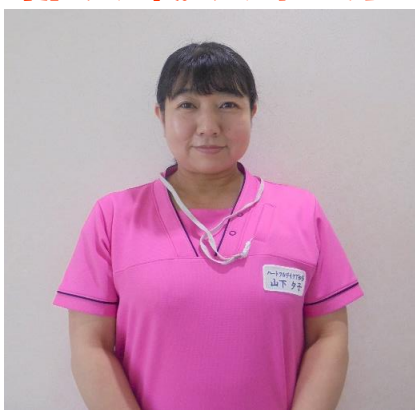
皆さんと一緒に元気に春を迎えていきましょう。

2020年度 職員紹介

たくさんの知識を得て、経験を積み、医療法人双樹会の基本方針を实践していく新入職員をご紹介します。

**これからもハートフルデイケア知多職員との「思い出」を
どんどん増やして欲しいです！**

新入職員紹介



皆さんを「元気」に「笑顔」にしたい

作業療法士 山下 夕子

ハートフルデイケア知多では令和2年4月、作業療法士1名を新たに仲間を迎えることになりました。当所をご利用いただく皆さま方には何かとご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、一日も早く皆さまのお役に立てるよう精進してまいりますので、どうぞ温かくお見守り下さいませようお願い申し上げます。

入り口に入って左側の壁に職員紹介の写真があります。職員も増える為、随時リニューアルしていきます。

介護職員、機能訓練士、看護師、ドライバー、厨房スタッフなど総勢20名！！

笑顔で皆様をお迎えしています。

職員の名前を頑張って覚えようと、利用者様が写真を見に来られ、「この間はこの子と一緒にレクでカラオケ歌ったわ」と、職員との話に盛り上がります。



「ホットケーキ」デコレーションづくり



バレンタインディにちなみ、ホットケーキデコレーションを皆さまにしてみました。
まずはホイップクリームを使って模様を描き、その上にフルーツやチョコレート菓子などでデコレーションして完成です。

「おいしい。」「自分で作ったら格別ね。」などと喜んで食べて頂きました。最後にジャンケンゲームなどを行い、とっても楽しい会になりました！(#.＃)

目指せ！ジャンケン王

今回は5名の勝ち残った人たち同士でジャンケンを行い、見事最後に勝ち残った1人が「ジャンケン王」となりました。

Congratulations!



ジャンケンゲーム 優勝

職員あいさつ 介護スタッフ(R.1)

今年度もハートフルでは、「手作りおやつ」「壁面飾りづくり」「レクリエーション」など、皆さんが楽しく過ごして頂ける様に企画をしていくつもりです。
この春はコロナウイルスの影響で桜の花見の外出レクは出来ませんが、早く皆で外出など出来るようにと願いを込めレクリエーション企画をしていきたいと思ひます。

やれるか試してみよう！

担当:平野

外出機会が減少し体力や筋力がより一層落ちやすいので、足の運動とともに**肩周りの運動**も行っていきましょう。
手を横に伸ばし手のひらを上にし、そのまま肩を90度程度まで上げ下げを10回程行います。
肩甲骨をしっかりと動かして**身体の柔軟性を高め**ましょう。

ONEポイント



免疫力を高め体を守る 感染症などに対し抵抗力を獲得する現象を免疫といいます。

免疫力を高めるための三原則

①.腸を元気にする ②.体を冷やさない ③.ストレス解消

免疫力を高める5つの食品

- I.主食は白米よりも、胚芽米や玄米
- II.良質な食物繊維、海藻とキノコ類
- III.丸ごと食べる煮干しや干しエビなどの小魚
- IV.味噌、納豆、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品
- V.定番の緑黄色野菜



栄養バランスに気を付け、3食しっかり噛んで食べましょう