

平成30年度が始まりました。垂水の里はこの10月、“成人式”を迎えます。この節目の年にあたり、事業方針を見直しました。即ち、“利用者、家族からは、「ここへ来てよかった」「また利用したい」と思われ、ボランティアには、「また訪問したい」場所の一つに加えてもらえるように、そして、職員にとっては、「仕事に来るのが楽しみ」であり、「自分も利用したい」と思えるなど、心安らぎ誰もが生き生きと過ごせる拠り所となるような施設を目指します。”

垂水の里をより身近に感じてもらえるように職員一同、努力して参ります。



4/2 平田施設担当
理事より辞令交付
と訓示をいただき
ました。



4月・5月 行事予定

- 4/15 (日) 観桜会
- 4/19 (木) 誕生祝賀会
コスモス会様
- 4/25 (水) 小川ミエ様 (ぬくもり)
- 4/29 (日) おやつバイキング

- 5/15 (火) 誕生祝賀会
村上雲雀会様
- 5/16 (水) 世代交流さつまいも苗植え
(予備日 5/23)
- 5/21 (月) 小川ミエ様 (やすらぎ)
- 5/24 (木) 動物ふれあい活動

【転出】

遠宮次長～特養たかつぼへ
伊藤管理栄養士～特養たかつぼへ
天井副主任介護士～デイ羽衣へ

- 退職 本間介護支援専門員
- 期間満了 遠山介護士

※4月1日付職員の異動について



【転入】

松田次長～特養さつき園から
五十嵐副主任管理栄養士～特養たかつぼから
長副主任介護士～特養さつき園から
和田副主任介護支援専門員～居宅さつき園から
渡辺介護支援専門員～居宅いわくすの里から

★転入者より
ひと言

- ◎松田次長…私は関川村の住人ですが、長年村外勤務で改めてこの村の風光明媚な景観に心を癒され通勤している毎日です。地域の皆様や各関係機関と連携しながら積極的にに関わり、微力ではありますが選ばれる施設づくりに少しでも貢献できるよう努めたいと考えております。どうぞご指導ご鞭撻の程宜しくお願いたします。
- ◎長さん…1日も早く業務に慣れ、垂水の里の一員となれるように頑張りたいと思いますのでご指導、ご鞭撻の程よろしくお願いたします。
- ◎和田さん…毎日戸惑う事ばかりで、新採用となった頃にも似た気持ちで毎日を過ごしております。前任地での経験を活かして、明るく笑顔で前向きに頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。
- ◎渡邊さん…13年ぶりに垂水の里に勤務することができ大変うれしく思っております。至らない点もあると思いますが、よろしくお願いたします。

※五十嵐さんのひと言は、次頁「栄養だより」をご覧ください。また、転出者からの便りを来月号に掲載予定です。

垂水の里 栄養だより

春が旬の食材

旬の食材はとても栄養が豊富です。旬の食材で新生活の疲れをふき飛ばしましょう！

- ◎ しいたけ ◎ アスパラ
- ◎ たけのこ ◎ わかめ
- ◎ さわら ◎ キャベツ



花粉症を防ぐ食生活10ヶ条

毎年春を迎えると涙目や鼻水、くしゃみに悩む(私を含め…)…そんな花粉症患者は全国で3000万人を超えていると言われています。つらい花粉症ですが、食生活の改善で花粉症にならない、もしくは症状を出にくくすることができるとも言われていますので、食生活を見直して花粉症に負けない体作りをしてみてもいいのではないでしょうか。

予防効果を高めるおすすめ対策は…

- その1 加工食品やインスタント食品など食品添加物を多く含むものを控える
- その2 食物繊維、とくに緑黄色野菜をたくさん摂る
- その3 1日3食を決まった時間に食べる
- その4 睡眠をしっかりとり、免疫力を上げる
- その5 甘いもの、冷たいものの摂りすぎには注意
- その6 辛い食べもの、アルコールなどの刺激物は控える
- その7 体を温めてくれる食材を食べる
- その8 旬の食材を食べて栄養を摂る
- その9 色々な食べ物をバランスよく食べる
- その10 ポリフェノール（お茶、大豆、そば等）を摂り、体内の酸化を防ぐ



はじめまして、このたび「たかつぼ」より異動してまいりました管理栄養士の五十嵐と申します。新年度、新体制となり、栄養部門スタッフ一同心を新たに、ご利用者様にご満足いただけるおいしい食事作りに努めてまいりますので、今年度もよろしくお願い致します。《 管理栄養士 五十嵐 》