

ウェルハートだより



発行: 特別養護老人ホーム
ウェルハート明和
三重県多気郡明和町志貴 1334
TEL 0596-55-8800

★ ブログも是非ご覧ください ★
<http://www.wellheart.jp/>

第3号 平成26年11月13日発行

「のんびり」「一緒に」「楽しみながら」
入居者様、ご家族様、介護スタッフ、ボランティアの皆さん、協力いただく地域の皆様と一緒に「のんびり・一緒に・楽しみながら」を理念とします。

ぜひ皆様もご参加ください♪

ウェルハート大学校

● 前期修了証書授与式の様子 ●



皆様、本日は
おめでとうございます！

9月19日(金)にウェルハート大学校
前期修了証書授与式が行われました
昨年の9月より始めました大学校の活動も
1年が経ち、前期が修了いたしました
明和町副町長 寺前様もご列席いただき、
お言葉を頂戴いたしました
地元ケーブルテレビや新聞社の
取材も受けましたよ

芸術学科

校長先生による歌唱指導や、
濱口先生による手遊び運動を
楽しみます



手遊びの様子

毎週金曜日 14:00~15:00

写真学科

生徒の方が各自撮影をした
作品を施設に展示しています



生徒さん作品

第3水曜日 13:30~15:00

囲碁学科

10月30日(木)に
囲碁大会がありました。
今回の大会でも
昇格された方がみえました！



表彰式の様子

毎週木曜日 9:30~12:00



お膳

ウェルハート明和では
施設の生活の中で、
入居者様に1ヶ月の始まりを
食事感じていただけるように、
毎月1日のお昼にお弁当での
食事提供をしています

~11月1日のお弁当~

- ・赤飯
- ・揚げだし豆腐
- ・磯辺揚げ
- ・ごま浸し
- ・煮合わせ(里芋・人参)
- ・吸い物
- ・フルーツ

今日は
お弁当か〜♪

敬老の日など
特別な日にもお品書き付きの
豪華な食事提供があります



ふれあい隊&おやじバンドが やってきました~☆

さあ、一緒に
歌いましょう♪

栄光の~♪

歌、最高~!!!

楽しいわ~
もっと歌って~!

10月11日(日)に
ふれあい隊&おやじバンドに慰問に来ていただきました
おやじバンドの熱いステージや、ふれあい隊の煌々ダンス!
大学校でおなじみの曲などで、入居者様も一緒に
口ずさんだりと、楽しい一日を過ごしました☆

施設イベント情報

秋の味覚
10月28日(火)に
焼き芋パーティーを
開催いたしました☆



みなさんいっぱい
食べて下さいね☆
b.v. 谷(ケアマネ相談員)

う~ん
秋やなあ~



ホクホクのお芋
おいしいわ~



女子はやっぱり
お芋が大好き

秋の気配を感じられるように
なっていました!
秋と言えば食欲の秋♪そう!焼き芋♪
中庭で職員が汗だくになりながら
炭火焼きにしました(^-^A)
入居者様に温かい焼き芋を
食べていただきましたよ!

栄養士さんコラム

第3回 でんぶんのお話

“ホクホク”でイメージされる作物といえば
ジャガイモ、サツマイモ、カボチャでしょうか。
この“ホクホク”感を出している主成分は**でんぶん**です。

生の**でんぶん**は ... 固く結合し水分を含まないので、食べても消化
が悪く美味しくありません

加熱すると ... 噛み続けると唾液の中の酵素アミラーゼにより
α(アルファー)でんぶん ... 一部がブドウ糖に分解され、より甘く感じ消化
も良くなります美味しく食べることができます。

最近では野菜のもつ栄養成分を逃さず摂取するため「生」で食べることも
多くなっています。しかし加熱には有害な成分を分解したり有害な
菌を殺す役割も合わせもっていますので、やはり加熱して、無理せず
美味しく健康を保っていききたいですね。

看護師さんコラム

第3回 肺炎について

○肺炎は日本の死因は第3位!

最近 テレビでよく耳にしませんか?肺炎は日本人の死因第3位。
しかも亡くなる方の約95%は65歳以上の方です。肺炎は高齢
になると急激に重症化する恐れがあります。

肺炎とは 細菌やウイルスなどが、体に入り込んで
起こる肺の炎症です。

症状……発熱・咳や痰・息苦しさや胸の痛みなどがあります。

予防するには日頃の予防が大事です。うがい・手洗い・規則正しい
生活を心掛ける事が大切です。また、最近では**肺炎球菌ワクチン**の
予防接種も有効と言われています。今年度からは定期接種制度も始
まったので、一度かかりつけ医にお尋ね下さい。

※H26.10.1より 65・70・75・80・90・95・100・100歳以上の方
が対象です。