

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

★ブログも是非ご覧ください★

<http://www.wellheart.jp/>

第5号 平成28年 2月15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。

ウェルハート大学校

地域の方々と入居者様が一緒に学ぶ大人の学校

囲碁学科

誰でも気軽に参加いただけます！
第3水曜日 13:30～15:00
毎週木曜日 9:30～12:00
20名程の地域の方が参加していただいています。

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。

芸術学科

入居者様、地域の方々、複数スタッフ総勢70名程が参加！！歌に踊りに盛りだくさんです！
毎週金曜日 14:00～15:00

秋の防災訓練



2階非常口から避難！



消火訓練

焼き芋大会



こうやって集まるの楽しいねえ♪

今年の芋は甘いわね～♪

次はケーキもいいわね☆

話題が付きなのが女子会！

そろそろ... 焼き上がる頃かなあ。

うん♪ 美味しいなあ♪

Good!

☆あま～いっ☆

お出かけ

満載

ウェルハート明和

出発～！



お化粧をしてカレーライス食べに行ってきました。

オシャレ満点！

お化粧バッチリ！

町の駅 動物園 & 足湯

かわいいっ！

ハイッ！ズッ！

ボリューム満点！！

いい湯だなっ♪

あははんっ♪

全部食べられるかしら？

いい匂い！ お腹すいたなあ～

味の宝石箱やあ～

みんな上手だねえ！

下御糸小学校の『みいとフェスタ☆』に招待していただき、沢山の子供たちとふれ合ってきました。

ぶるんっ♪

よしよしっ♪

サンタクロース 参上！！



中味は何かなあ...

わあっ...

そり？に乗った↑↑

見て見て～♪

謎のトナカイ現るっ！
只今、人気上昇中です！

看護師

うっし～♪の『プチコラム』 『肺炎のお話し』

肺炎は2011年には脳血管疾患を抜いて、日本人の死亡原因の第3位となり、75歳を過ぎると肺炎による死亡率は急激に高くなります。肺炎の症状は激しい咳や痰、発熱などがあります。しかし、高齢者独特の特長に肺炎の典型的な症状が出にくいという点があります。ただ何となくだるいといった症状に過ぎない事もあり、そのために発見された時にすでに重症化しているケースもみられます。肺炎は、手遅れになると怖い病気ですが、その一方で日常生活のちょっとした注意で予防する事も出来ます。普段から心がけてみてくださいね！

1. からだの抵抗力を高める
①適度の運動をする
②食生活を見直してみる
③腸内環境を整える
④よく笑う
2. 細菌やウイルスの侵入を防ぐ
①風邪やインフルエンザの流行時にはマスクを着用する。予防接種も有効です。
②手洗いを励行する
③うがいをする
④口の中を清潔にする

いろいろありますが、良い睡眠・バランスのとれた食事が大切です。あと最近では煙草を吸う方自体少なくなってきましたが、禁煙も肺炎予防に欠かせません。出来ることから始め、体調がいつもと違う時は無理をせず、掛りつけ医に相談するようにして下さいね！！(^ ^)!

ソフトバレーボール大会



アタック！ チラパーワン！

結果は敗退...

頑張る事に意味があるっ！
みんなでポーズ♪ ウェルハート♪