

# 今後の行事予定



**2月** 富山第一高校の生徒さんによるハートウォーミングコンサート  
(予定)

**3月** 法話会 23日(水)  
龍谷高校の生徒さんによる文化活動発表会

その他、各ユニットにてハーモニカ、お茶会、カラオケ等ありますので家族さまも一緒にお楽しみ下さい。



## 奥田北地域包括支援センター

笑顔で元気に



いきいきと!

当センターでは、概ね65歳以上の方を対象に各種介護予防教室を開催しています。各公民館での「運動」「口腔」「栄養」に関する教室や8回または12回継続の運動をメインにした教室など実施しています。

介護予防にとって、からだを動かすことはとても大切です。からだを動かさずにいると筋力や骨が年齢以上に早く衰えていくばかりではなく、心臓や肺の機能も弱くなり、ますます動きにくくなってしまいます。

地域包括支援センターでは、地域の皆様が元気に年を重ねていけるよう、これからも積極的に介護予防に取り組んでいきたいと思っています。

本年もよろしく願いいたします。

〒930-0802 富山市下新北町 6-45

特別養護老人ホーム あすなろの郷	TEL076-433-8800
あすなろの郷 デイサービスセンター	TEL076-433-8817
奥田北地域包括支援センター	TEL076-433-8808
あすなろの郷居宅介護支援事業所	TEL076-431-2419

# あすなる通信

第18号



12月にクリスマス会を開催しました。

職員や保育園のかわいい園児の出し物など、

とても楽しいひと時を過ごしました。

神通福祉会 あすなるの郷



## 新年のご挨拶

寒気厳しい折柄、皆様方には、お健やかに新年をお迎えのことと、心からお慶びを申し上げます。

また日頃から「あすなろの郷」の特別養護老人ホーム、ショートステイ、デイサービス、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所に対して多大なるご支援、ご協力、ご利用を頂き、心より感謝申し上げます。

さらに、今年の「干支の兔」ように一段と飛躍し、優しい対応、笑顔の対応をモットーとし、皆さんから信頼され、愛され、選んでもらえる施設となるよう日々、職員一同、努力してまいります。

皆さん方のご健康とご多幸をご祈念申し上げ、本年もご愛顧のほどよろしくお願いいたします。

施設長 黒越正樹



## ガラス工芸作品展



「サンタとトナカイ」



「鏡餅」



「兔」

## 特浴の新規導入



平成22年10月12日 3階浴室に 特殊浴槽「Meno (メーノ)」が導入されました。

この特殊浴槽は利用者様が安全で快適に入浴できるように、また入浴介助するスタッフの腰痛予防や軽減を目的に導入しました。

自然に仰向けになっている姿勢で入浴できます。ジャグジーみたいに噴流浴ができて、利用者様にとっても好評です。

# あすなる亭

## 七草がゆ

<材料 4人分>

米	・・・	カップ1
七草	・・・	150g
しょうが	・・・	1かけ
白ごま・黒ごま	・・・	各少々
塩	・・・	少々

### 七草

[せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ]

<作り方>

- ① 米はていねいに研いでざるに上げ水気を切って土鍋に入れる。水カップ6～7を加え30分間ほどおく。
- ② 七草は水で洗いまとめて細かく刻む。
- ③ ①の土鍋を弱火にかけて蓋をし吹きこぼれないように注意しながら一時間ほど煮込み白粥を作る。
- ④ ③に②を加えさっと混ぜ、軽く煮て塩少々で味を調える。器に盛り細切りのしょうが、ごまを散らす。



ナースだより

## インフルエンザの季節です。

「冬になると必ず流行するものにインフルエンザがあります。」

インフルエンザと普通の風邪との違いは、症状自体は似たようなものですが、インフルエンザは急に高熱（38～39℃以上）が出て、頭痛・関節痛・筋肉痛・腰痛などを起こしたりします。回復には一週間もかかる事がありまた合併症として、肺炎・中耳炎などを引き起こす事もあります。インフルエンザは高齢者にとって、命にかかわることもあります。予防として、栄養と休養を充分にとる。流行中は人ごみを出来るだけ避ける。室内では加湿器を使い湿度を高めてウイルスの浮遊を抑えることとうがい、マスクの使用が有効です。

