

## 家族交流会

3月の第2、第3、第4日曜に、平成30年度の家族交流会を開催しました。各ユニットごとに企画し、中にはレクリエーションで賑わうユニットもありました。



## さくらユニット 100歳のお祝い

3月11日、2月で100歳になられた利用者様の誕生日を行いました。食堂に”Happy Birthday”の飾りと、”100”のバルーンを飾りつけました。他利用者の皆様と一緒に、お誕生日の歌を歌ってお祝いしました。職員からマグカップと写真立てをお渡しすると、とても喜んで下さいました。誕生日当日も、ご家族様と外出され、美味しい料理を食べたとお話しして下さいました。これからも、元気で長生きしていただけるよう、援助していきたいと思っております。



## 栄養課 3月の誕生日 おやつ紹介

濃厚生クリームを使用し、味わい深いチーズケーキに仕上げました。レモンの香りと程よい酸味で、さっぱりとした口当たりとなっております。

## ベイクドチーズケーキ（普通食）



## レアチーズケーキ（嚥下食）

## 介護課 夜勤アルバイト 新人紹介



佐賀大学医学部看護学科4年の大串勇貴です。趣味は、野球観戦と実際に野球をすることです。野球は、小学校から高校までしていました。他にもスポーツは見ることも、することも大好きです。4年生なので、1年間の短い期間ですが、精一杯頑張ります。

大串 勇貴(おおぐし ゆうき)さん

## 介護課 新人紹介



3月より、介護職員として勤務させていただいております。渋谷喜大です。趣味は、温泉とドライブです。介護職の経験を生かして、利用者様に楽しく笑顔で過ごしていただくよう一生懸命頑張ります。みなさんよろしくお願いたします。

渋谷 喜大(しぶた よしお)さん

# 心がけよう！耳の健康と衛生チェック！

◆耳の健康チェックは定期的に行おう！  
 耳は私達が生活するうえで、**外部から音の情報を得る**ための大切な器官です！ところが、耳の健康維持については、「聞こえ」が悪くなったり、**症状が出るまで**あまり気にしないのではないのでしょうか？

耳の病気—中耳炎



内耳炎（耳の奥に炎症を起こす）  
 突発性難聴（突然聞こえなくなる）

**早く治療**をしないと、聞こえのレベルが下がったままになります！

★定期的にチェックするよう心がけましょう！

◎こんな症状があったら、耳鼻科受診を！

①耳がふさがった感じがする。

②音が響いて聞こえる

③眩暈・耳鳴りがする。

④耳が痛い！

⑤普段と違う耳垢がとれる。



☆耳の掃除は**2～3週間に1回程度**。

**綿棒や耳かき**を使いましょう！

（使用後の耳かきは、ウェットティッシュ等で拭く等して清潔に保管しましょう）

★「聞こえ」を悪くする生活に注意！

耳の病気が無くても、大きな音を長時間聞き続ける事や、疲労や過度のストレスにより聴力ダウンすることがあります！

大きな音がする場所や、ヘッドホンの大音響は避ける

年に1回は「聴力検査」を受ける



疲労やストレスを溜めない

適度な運動、バランスのよい食生活を続ける

良質な睡眠（休養）をとる

★「耳の健康」を考えた食生活

①ビタミン・ミネラルを多く含む黒ゴマ・ほうれん草・海藻類を摂取、ストレスをためない！

②カルシウムの補給（耳の複雑な骨の維持）  
 鶏肉・えんどう豆・しらす干し等

◎耳垢には皮膚を保護したり、虫の侵入を防ぐ役割もあるので、**掃除し過ぎない**ことが大切！



3月3日 ひなまつり

- ・ちらし寿司 ・すまし汁（貝柱）
- ・刺身（ぶり、サーモン）
- ・筍とふきの煮物
- ・菜の花の白和え



おやつ：桜かるかん



3月14日 ホワイトデー

- ・オムライス ・コーンポタージュ
- ・レタスサラダ
- ・フルーツポンチ



おやつ：ホワイトチョコムース



3月21日 春分の日

- ・筍ごはん ・茶碗蒸し ・刺身（たい、ぶり）
- ・ひじき炒め煮 ・ｽｯﾌﾟ えんどう味噌マヨ和え

勉強会 内容報告

本年度最後となる3月の勉強会では、安全対策委員会によるセンサー類の取り扱いについての研修を行いました。

