$N_{0.047}$ 

# 計レンジが一ム遺体



発行人 鹿沼市 富岡492-2 社会福祉法人 緑風会 特別養護老人ホーム オレンジホーム Tel 0289-63-3807 fax 0289-63-3803

ホームページ http://www.ryokufukai.jp

令和3年 新春号 (1/20発行)

施設ボランティアは受入れをお休みしております。 お問い合わせは 特養/市川・神山・青木 デイ/堀田



ムードではなく、皆さんもこれからどうなるのかと不安なのではないでしょうか。

テレビ等では、自粛、予防等訴えている次のコーナーで、限定のグルメ情報や、イベントのお知らせが 流れ、矛盾ばかりを感じています。介護の現場において、私たちは今何をするべきかを考えています。 感染しない、持ち込まない、近寄らないことが重要なのかと思います。殆どといって良いほど情報がな い状況で、見えない恐怖と向き合いながら、皆さんが安心、安全に生活できるよう、職員一同努めてま いります。ご不便等をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解のうえご協力の程よろしくお願い 申し上げます。

一日も早い終息を願いながら、笑顔を絶やさず頑張ります。

## 車衙予賞し出しサービスを始めました。

オレンジホームでは昨年より地域交流プロジェクトの一環として、地域の高 齢化が進む中で、社会福祉法人であるオレンジホームが地域の皆様のお役に 立てるよう検討を重ねて参りました。

そして、高齢者の方々の移動のサポートをさせていただく事を目的とし、 2月から車椅子の貸し出しのサービスを始める事になりました。

車椅子を病院への受診やちょっとしたお買い物などの移動で使用したい方 に、ご利用頂けたらと思います。

ご利用方法につきましては、電話での予約制となります。

ご予約や詳細につきましては、こちらの電話番号にご連絡ください。

**@(0289)63-3807@** ※ご注意

本サービスは、車椅子を受け取り・返却に来られる方に限らせて頂きます。

### 【在宅支援センター統合のお知らせ】

『在宅介護支援センターオレンジホーム』は令和2年 12 月末日を持ちまして、『在宅介護支援センターグリ ーンホーム』と**統合**とさせて頂く事となりました。 平成9年開所以来、ご支援・ご協力を賜り、誠にあり がとうございました。厚く御礼申し上げます。

引き続き、介護サービスのご利用に関してお困りの方 は、私たちにご相談ください。

連絡先:鹿沼市下日向 438-1

在宅介護支援センターグリー

**2** 0 2 8 9 − 6 3 − 3 6 7 7

## 寄贈・協力御礼

【協力・ボランティア】 🐇

善建様 施設営繕 阿久津電気様 施設営繕

【寄贈品】

家族会様

花苗 クリスマスリース・ケーキ お正月茶菓









# 通所サービス



# 本年も宜しくお願い申し上げます。

コロナ禍でも密を避け、コロナに負けず、みなさん元気に 来所されています。

引き続き徹底した予防策を行い、皆様が安心して 利用していただけるよう職員一同務めて参ります。

寒さ厳しき折、一層のご自愛のほど、 お祈り申し上げます。





# 鹿沼(し)地域(包)(括)支援センター

# 高齢者支援センター北

☆心も健やかに過ごしましょう☆

私たちは、日常の中でストレスを受けながら生活をしています。全てのストレスが体に悪い訳ではありま せんが、過度で長期的な場合、健康に影響を及ぼすことがあります。その影響の一つが「免疫機能の低 下」です。過度なストレスは、自律神経のバランスを崩し、免疫機能の働きに影響します。免疫機能をし っかり働かせるためにも、ストレス対策は重要です。

今回は、免疫を強くするポイントの中でも、土台とでもいうべき重要な食生活についてご紹介します。

【免疫機能を上げる食材】

### 免疫細胞を作る

・タンパク質の多い食材(大豆食品、肉、魚、卵など)

## 免疫機能を高める

・ブロッコリー・キャベツ・トマト・人参・納豆など

### 腸内環境を整える

・ヨーグルト・発酵食品・野菜・きのこ類・ナッツ類など

#### 体を温める

・生姜・ニンニク・唐辛子・コショウなど

ここで紹介する食材を使いながら、幅広い食品をバランスよく食べることが大切です。 (※持病によっては、食べ物に制限がある場合もあるので、かかりつけ医と相談しましょう。) また、『適度な運動』の他、『笑うこと』もストレス対策になるといわれています。