

感染症対応

新型コロナウイルス感染症が5月に5類に移行し、街ではマスク無しの方が多くみられるようになり、徐々にコロナ前の生活に戻つつあります。当施設では職員のマスク着用・手指消毒の徹底など感染対策は全く変更していません。職員のPCR検査や抗原検査は引き続き行っております。

ご本人、同居の方などに体調の変化があった場合は、必ずご利用前に連絡をお願いします。

ご利用者の皆さまにもご利用時のマスクの着用や手指消毒をお願いしております、ご協力をお願いします。

ご持参のお願い

お薬が処方されましたら『おくすり手帳』や『薬剤情報』などの、お薬の内容がわかるものをご持参ください。処方内容に変更がなくても、ご提示をお願いします。

また、健康診断や検査等を受けましたら、診断結果をご提示いただくようお願いいたします。よろしくお願いいたします。

★提出物がある際のお願い★

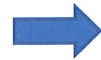
リハビリ計画書や保険証類、お薬手帳などの提出物がある場合は、送迎時に職員までお知らせください。

防災訓練 ～BCP(事業継続計画)～

BCPとは…自然災害・感染症が発生しても、ご利用者・職員の命を守り、事業を継続していくための計画。令和3年より義務付けられております。

昨年12月13日に、防災訓練を行いました。年明けに地震がおきニュースをみて防災訓練の大切さを実感いたしました。防災訓練の様子はブログに載せていますので、ぜひご覧ください。

カトレアの施設の様子が
ご覧いただけます。



カトレアブログの
QRコード

カトレアデイ新聞

東京都日野市日野本町6-3-17

TEL 042-589-2250

医療法人社団 英世会

介護老人保健施設 カトレア

第219号

令和6年1月25日発行



新年会



明けましておめでとうございます！
新年会を行いました。大正琴と尺八のボランティアさんが来てくれました。春よ来いや、尺八の演奏のみの曲もあり皆さま聞き入っておりました。



パステル画

今年の干支の十二支の辰を描きました。見本を見ながら皆さま黙々と描いていましたよ♪



おむすびの日



一人一人に具を選んでいただき、自分の分は自分でおにぎりを握りました。二つ作ったのですが、みなさま上手に握っておりました。海苔を巻いて美味しそうでした♡



令和6年2月 デイケア月間シク予定表

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	29	30 	31 	1 折り紙シク	2 フラワーアレンジメント	3 節分の日イベント 
4 お休み	5 シク体操	6 歌声喫茶 おやつ シフォンケーキ	7 お花のリース作り	8 カトシア 寺子屋	9 おやつシク (ラーメン)	10 たんぼぼの 壁飾り 
11 お休み	12 シトルト カレーの日	13 お雛様作り	14  バレンタイン イベント	15 カレンダー 作り	16 似合う色の日 パン販売	17 コーヒーシク (アムール)
18 お休み	19 歌声喫茶	20 歌舞伎 鑑賞会	21 看護師シク	22 リハ体操 猫背改善の日	23 シク体操	24 よさこい (ボランティア)
25 お休み	26 誕生日会 アクセサリー 作り(毛糸)	27 誕生日会 小石川植物園 開園日	28 ビスケット の日	29 歌声喫茶 シフォン ケーキ販売 		



3日(土) 節分の日イベント鬼を退治して厄払いしましょう!

7日(水) お花のリース作り画用紙でかわいいお花のリースを作ります。

13日(火) お雛様作り立体的なお雛様作りです♪

17日(土) コーヒーシク

昨年11月に来てくれたアムールさんが来てくれます♪

小物の販売も行う予定です。

20日(火) 歌舞伎鑑賞会

動画で歌舞伎を鑑賞しましょう、おやつは歌舞伎揚です!!

21日(水) 看護師シク

夏目漱石さんの日です。朗読を行います。

24日(土) よさこい ボランティアさんが来てくれます。

26日(月) アクセサリー作り

毛糸を使ってかわいい飾り物を作成します。

29日(木) シフォンケーキ販売会

毎回好評なので今月もシフォンケーキを販売します。

購入希望の方は、お金を忘れずにお持ちください☆

リハビリコーナー



こんにちは! 作業療法士の佐々木です。

冬本番がやってきましたね。感染症も流行ってきています。

今回は“免疫力”について紹介します。

免疫力アップに大切な事は


- ①適切な活動量と休養のバランス
- ②体を温める事 ③ストレス軽減
- ④腸内環境を整える事です。

免疫は日中の活動中に高まり、夜になると低下します。免疫力を高めるには決まった時刻に起きて食事を摂りしっかりと体を動かすことが大切です。免疫力を高める食材をご紹介します。

免疫力アップにおすすめ! 強化したい栄養素

私たちの身体には細菌やウイルスから身体を守る免疫システムがあり、食事や栄養素と深くかかわっています。バランスの良い食事の中に、免疫力アップにおすすめの食品を取り入れましょう。

たんぱく質 : 病気とたたかう免疫抗体の原料



肉 魚 卵 牛乳 豆腐などの大豆製品

ビタミンA : 鼻やのどの粘膜を強化



レバー ウナギがば焼き にんじん カボチャ 小松菜やほうれん草 卵黄

ビタミンD : 呼吸器疾患の予防効果



鮭 サンマ 干し椎茸 卵黄

ビタミンE : 感染後の健康状態に関係



カボチャ ブロッコリー アーモンド キウイフルーツ(黄)

ビタミンC : 感染後の健康状態に関係



ブロッコリー 赤・黄ピーマン キャベツ オレンジ いちご キウイフルーツ(黄)

食物繊維 : 腸内環境を整え、バリア機能を高める



さつまいも こんにゃく ブロッコリー ごぼう 水菜 干し椎茸・えのき ひじき

免疫力を高めるには?

清潔 手洗い、うがいの励行

ドアノブやスイッチなどを除菌



保温 体を冷やさない

しっかり湯船につかる



笑顔 「作り笑い」でも効果あり!

①口角を上げる ②声を出す



睡眠 1日7時間

昼寝10分で20~30分の効果



しっかり睡眠をとり、きちんと栄養をとり、カトシアに来て一緒に笑いましょう!!

2月22日(木)は猫背改善の日
リハビリ職員による体操を行いますので是非ご参加下さい♡

