

しずきだより

朝晩の冷え込みも一層強くなり、日中は比較的過ごしやすい気候の日が増えてきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。少し前まで真夏日を記録する日があるなど残暑が続いていましたが、あっという間に季節は秋となりましたね。気温差の激しい時季でもあります。衣服などで上手に調整をして体調を崩さないようお気をつけください。今年は感染症の影響や夏の酷暑で外へ出る機会も減ってしまっていると思いますが、お散歩が気持ちの良いこの時季、お天気の良い日には少しお外へ出て季節の移り変わりを感じてみるのもいいですね。



お散歩を安全に

気候も穏やかになり、お散歩など外出が楽しい時季ですね。歩行の際、杖をご使用されている方も多いと思います。一本杖の多くは地面に接地する部分にゴム先が付いて、すり減ってきたら交換できるようになっています。溝のなくなったゴム先は滑りやすく危ないです。溝がなくなってきたなと思ったら交換しましょう。



詳しくは介護ショップしずきまでお問い合わせください。

杖のお供に...
おでかけマスコット
杖の転倒防止用ホルダーです。

柴犬・サバトラ猫・三毛猫
各 ¥1,380(税込)



インフルエンザ予防接種について

新型コロナウイルスの流行が懸念される中、この冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があります。今年は過去5年で最大量のワクチン供給予定となっていますが、不足が予想されます。より必要とされている方に確実に届くよう厚生労働省より下記のようなお願いがされています。ご協力お願い致します。



〈季節性インフルエンザワクチン接種時期ご協力のお願い〉

- ・10/1～ 65歳以上の方、60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全等の方の優先接種。
- ・10/26～ 上記以外の方は10/26～の接種をお願いします。

十分な供給量はあるかと思いますが、接種を希望される方はお早めに医療機関にお問合せのうえ、接種をお願いします。

～しずきデイサービス防災訓練～

今年もしずきデイサービスのご利用者様にご協力いただき、防災訓練を行いました。巨大地震が発生したとの想定で、利用者様にヘルメットを装着していただき、経路を確かめながら屋外へと避難していただきました。

その後、代表のご利用者様には職員とともに第一次避難場所の公園まで徒歩で経路を確認しながら移動していただきました。今回の訓練で気が付いたことを改善し、いざというときに素早い対応ができるよう職員一同気を引き締めていきたいと思えます。

ご協力いただいた皆様ありがとうございました。



～しずきデイサービスおやつご紹介～

「杏仁豆腐」

空気が乾燥して喉の不調を感じるが増えてくるこの時季にピッタリのおやつのご紹介です。アンズの種類の中にある「仁」とよばれるものを粉末にした杏仁霜は杏仁豆腐には欠かせない材料です。この杏仁霜は漢方としても知られており、喉を潤し、咳を鎮める効果があるとされています。程よい甘さで食べやすい杏仁豆腐ぜひお試しください。

〈材料〉

★杏仁霜	大さじ3
★牛乳	400cc
★生クリーム	100cc
★グラニュー糖	約 20g
ゼラチン	5g
水	50cc

〈作り方〉

1. ゼラチンを水でふやかしておく
2. ★を全て鍋に入れ、弱火でよく混ぜながら温める
3. 湯気が立ってきたら火を止めて、1.を加える
4. 粗熱が取れたら、カップに移して冷蔵庫で冷やして完成です。

※お好みでフルーツソースやジャムをトッピングするのもおすすめです！



～立冬(りっとう)～

「立」には新しい季節になるという意味があり、立春、立夏、立秋、立冬は季節の大きな節目です。これらを「四立(しりゅう)」といいます。立冬は冬の始まりを意味します。朝夕の冷え込みが強くなり、日中の陽射しも弱まってきて、冬が近いことを感じられる頃です。今年もあっという間に寒い冬が近づいてきました。体調にはくれぐれも注意して過ごしましょう。

今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



介護の応援隊

しずき

〒416-0907

富士市中島 480-1

TEL0545-65-9191

FAX0545-65-9190

編集 福田麻美

twitter: kalgo_shizuki



Instagram: 朝霧高原デイサービス

