

きらら 藤枝だより

防災訓練を行いました。

防災訓練

毎月恒例の防災訓練を行いました。今回は、地震を想定した訓練です。職員が利用者様にヘルメットとなる「でるキャップ」を配りました。今回は職員が使い方を説明しご利用者様ご自身に被って頂きました。その後、玄関まで避難練習を行い皆さんスムーズに移動していただきました。毎月訓練を重ね、もしもの時に慌てないように備えたいと思います。



特養 100歳・101歳おめでとうございます！

先日、特養で100歳と101歳のお誕生日を迎えられた方のお祝いを盛大に行いました！！お祝いの101歳ケーキです☆みんなで、お祝いして思い出に残るお誕生会になったのではないのでしょうか？これからも元気で過ごしてくださいね(#^^#)



コラム 朝ごはん食べていますか？

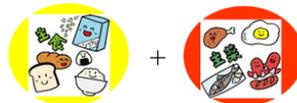
4月は新しいことが始まる季節で、忙しいとつい朝食を食べずに過ごしてしまう方もいらっしゃるのではないでしょうか？ですが、忙しい時期だからこそ、朝食が大切です。今回は、朝ごはん習慣をつけるコツを段階別にご紹介いたします。

ステップ1 何か1品食べることから始めましょう！



おにぎり・パン
ヨーグルト等

ステップ2 主食＋主菜の組み合わせで2品以上食べましょう！



肉や魚・豆類も

ステップ3 副菜も組み合わせで栄養バランスよく食べましょう！



野菜を一品

引用元：なごや食育ひろば 詳しくはコチラ⇒

https://www.kenko-shokuiku.city.nagoya.jp/column/dietitian.html#keisai_2021_05



社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

