

かけはし

Vol.380

令和5年 2月

老人保健施設ゆうゆう村

1月誕生日会



1月5日生まれ



1月25日生まれ



1月13日生まれ



1月23日生まれ



1月3日生まれ



1月5日生まれ



1月15日生まれ



1月19日生まれ



1月29日生まれ

みなさんの健康と一年の門出を祝い、獅子舞も登場。頭を噛んでもらった後は、一緒に記念撮影も行いました。



ゆうゆう村理念

1. 私たちは、あたたかい心を育み、誠意と愛情をもって皆様にお応えしたいと思っています。
2. 私たちは、皆様の喜びを共の喜びとし、一緒に歩んでいきたいと思っています。
3. 私たちは、郷土に愛される施設をめざし、地域の方々とのより広く強い連携を持ちたいと思っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に努めます。

各階の飾り付け



おしらせ

☆新型コロナウイルス五回目ワクチン接種について
五回目ワクチンを一月中旬頃から実施予定でしたが、
事情により、**一月中旬**より順次接種を開始する予定です。

☆岡山県では**インフルエンザ**注意報が発令されています。
高梁市内においても、発生件数が増加しているため、
注意してください。

☆入浴日変更のお知らせ

二月三日(木) 祝日 ↓二月二十四日(金)
二月二十四日(金) ↓二月二十五日(土)

（ご確認よろしくお願いします。）



玄関横の梅
1月31日撮影

2月の行事予定

一三日(月) 散髪(理容西林)

お食事会

- ・炊き込みご飯
- ・鶏肉の竜田揚げ
- ・茶碗蒸し
- ・すまし汁
- ・ロールケーキ



一六日(木) 倉敷中央病院研修医来所(北村陽奈先生)
二三日(水) お誕生日会(豆まきをします)
二七日(月) 散髪(ヘアースオオツキ)

ゆうゆう村 俳句・短歌

おお、寒！ まるで化粧塩 庭の雪 大河猪己男

花吹雪 浴びて立ち行く 一里塚 妹尾昌美

編集・発行 老人保健施設 ゆうゆう村

岡山県高梁市東町一八六六一

TEL(0866)330666

FAX(0866)330666

発行日 令和五年二月一日

通所リハビリ



2月の壁画「椿の下で遊ぶウサギ」



天井にも飾り付け「鬼は外 福は内」



集団レクリエーション



編み物、そろばん、
脳トレ、ぬり絵、体操な
ど様々な活動をしてい
ます♡♡



きれいに塗れました♪♪



リハビリスタッフも福笑いに飛び入り参加

5階リハビリ室の様子



久しぶりに筆を使いま
した。一筆一筆気持ち
を込めて書きました。



階段昇降訓練中です。
かけ声をかけながら頑張
っています。

塩分の取りすぎに注意しましょう

日本人の塩分摂取量は世界的に見ても多く、その原因としては、醤油、味噌など日本特有の和食文化や加工食品、外食の普及などが考えられます。岡山県の1日の塩分摂取量（20歳以上）は男性10.4g、女性8.7g（平成28年県民健康調査より）という結果が出ています。塩分を摂りすぎると高血圧や動脈硬化、心筋梗塞や腎臓病など様々な病気を引き起こす原因となります。

1日の食塩摂取目標量：男性7.5g/日未満 女性6.5g/日
出典：厚生労働省「日本人の食事摂取量基準2020年版」

減塩の為の調理ポイント

- だし汁のコクや旨みを効かせることで、塩味の物足りなさを補うことができます。
- 香りや辛みを効かせることで塩味の物足りなさを補うことができます。ショウガやわさびカレー粉やハーブ類等を使用する。
- 麺類の汁は全部飲まない。
- 減塩食品を利用してみよう。（減塩味噌、減塩醤油等）
- 栄養成分表示を活用しよう

