

介護保険指定施設 特別養護老人ホーム 白鳥の里

しらとり

特別養護老人ホーム  
デイサービスセンター  
ショートステイサービス  
居宅介護支援センター(要介護認定申請・ケアプラン)

社会福祉法人 博 医 会 〒950-2023 新潟市西区小新1140-1 TEL 025-265-7111 FAX 025-265-7113

おめでとうございませ  
祝百歳

様 様 様 様 様 様 様

子 ミ 子 イ  
様 様 様 様



中村 ジュン様



金藤 ウメ様





家族に囲まれ  
幸せいっぱい♡



## 文化祭

11/16

たくさんの家族に来ていただき、笑顔あふれる1日でした。  
作品展やバザー、お茶席を楽しみました。



力作ばかりで  
ビックリ☆



ケーキにお茶に  
大満足!!  
もう食べられない!





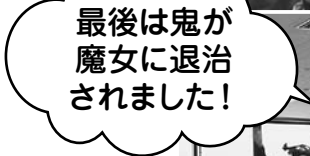
プレゼント  
持って来たよ♪



家来の白鳥よ♡  
衣装かわいいでしょ♡



中央に立っているのが  
一応 主役の栗太郎です。  
好物はおでん!



最後は鬼が  
魔女に退治  
されました!



メリークリスマス!

## クリスマス・忘年会

12/20

今年もしらとり劇団による劇を楽しみました。  
サンタさんからプレゼントをもらい、ごちそうも食べ最高の1日でした。



そーれ!!  
ペッタン!



重いけど  
頑張る!!

すごい気合...



キャー!!  
来た~!!



あーん

ちょっと  
コワイ...

## 新年会

1/10

毎年恒例のもちつきを行いました。  
獅子舞も来て、皆で新年を祝いました。

# 栄養科

## 花粉症予防の食事

今年も花粉の量が多いようですね。

花粉症と食べ物には関係があるといわれています。

まず、花粉症対策には栄養バランスを整えることが大切です。

症状を軽減することができる食事

- ◎ 野菜で食物繊維をたくさん摂る
- ◎ 肉、卵、乳製品は程ほどに食べる
- ◎ 甘いもの、冷たいものは摂り過ぎない
- ◎ アルコール、辛い食べ物は控えめにする
- ◎ 加工食品など食品添加物を多く含むものは控える
- ◎ 体を温める食材を食べる
- ◎ 主食は米を中心にする
- ◎ 肉中心から魚中心の食生活にする

高たんぱく・高カロリーの欧米型食生活から昔ながらのバランスのよい日本型の食生活に変える、朝食を抜かない、決まった時間に食事を摂る、外食を控え、毎日同じ物ばかりを食べ

ないなどすることで、本来、体に備わっている機能が正常に働きはじめるようになります。

つらい症状を少しでも軽減できるように日々の食事に注意しましょう。

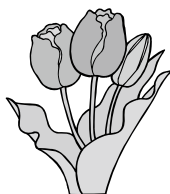


## デイサービス通信

今年の冬は雪の心配も少なくこのまま暖かな春を迎える事ができそうな様子です。

デイサービスの利用者の皆様からもインフルエンザ等の声を聞く事もなくお過ごしになられ何よりと思います。

私達もこれからも、御利用者の皆様のお声を聞きながら、介護・医療の御相談にお応えできよう努力してまいりたいと思います。



## 11月誕生会

アンサンブルQ様の大正琴の音色とても美しかったです。



ご奉仕・慰問etc...

心から厚くお礼申し上げます。

—ご奉仕を賜りましたかたがた—

いつもありがとうございます。

ボランティアにお越しいただいている皆様です。本日に助かっています。

坂井輪地区民生委員様

(コスモス・ひまわり

水蓮・あじさい

小針地区民生委員様

あかしや様

高橋すみ子様

)の四グループ様

・大石 清江様

・宮川 みち様

## 編集後記

今年も雪も少なく過ぎやすい冬でしたネ。皆さんいかがでしたか。インフルエンザの流行も例年より遅くなるのかとも心配です。何があっても一年頑張りたと思います。よろしくお祈ります。