



有限会社 佐賀ステリィサービス

ふくふくの里

ふくふくの里ケアプランサービス
ふくふくの里よしだデイサービス・宅老所
ふくふくの里なごみデイサービス・宅老所
訪問看護ステーションまでか
定期巡回・随時対応型訪問介護看護ふくふくの里えがお



おたより 6月号 No.62

R3/6/1発行

新型コロナウイルスの猛威は、収束の兆しもなく、感染拡大と変異ウイルスの脅威にさらされています。

やっと、高齢者に対するワクチン接種が始まり、当施設でも利用者様の第1回目の摂取が、5月20日から24日の間に3グループに分けて終わりました。3週間の間隔を開けて5/31日～6月14日まで、それぞれ2回目の摂取が予定されています。これで少しは感染リスクの減少が期待できるかと思います。しかし職員（介護従事者）接種が後回しになっているので、まだまだ緊張の糸はゆるめません。

感染を恐れて、外へ出る機会も少なく、皆さん殆ど室内での生活となっています。

フレイル（虚弱）になる可能性があります。感染予防を行いながら、フレイルに注意しつつ、健康維持に努めるためには、下図のように「栄養・口腔」「運動」「人とのつながり」が重要と言われています。特に当施設ではバランスの取れた食事。嚥下機能・口腔内の清潔保持と訓練、運動に力を入れています。免疫力をアップしてコロナに打ち勝ちたいものです。

ふくふくの里えがお 管理者 梶木屋 英子

健康長寿のための「3つの柱」

図：

栄養

食・口腔機能

- ① 食事（タンパク質、そしてバランス）
- ② 歯科口腔の定期的な管理



身体活動

（楽しく）運動、
社会活動など

- ① たっぷり歩こう
- ② ちょっと頑張って筋トレ



社会参加

就労、余暇活動、
ボランティア、社会貢献

- ① お友達と一緒にご飯を
- ② 前向きに社会参加を

お誕生日🎂

おめでとうございます。



季節の食べ物そら豆収穫→

5月5日は端午の節句

施設前に毎年鯉のぼりが泳いでいますが、年々数が減ってきています。寄付していただける方がございましたら、宜しく願い致します。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：フレイル予防ハンドブックを元に作図



お誕生日
おめでとう!

【よしだ】

5月1日 O氏 97歳
5月9日 S氏 86歳



《給食だより》 ～日々の献立①～

本日の昼食メニューはちゃんぽんです。麺類は皆様に好評頂いています。キャベツやもやし等の野菜は普通より少し小さめにカットし、麺も柔らかくなるように長めに茹でて食べやすい様にして提供します。一皿で野菜やお肉、炭水化物も取れるちゃんぽんはまさに総合栄養食！毎回残菜なく召し上がって頂くので作り甲斐もありますね～(^-^). これからも喜んで頂けるように頑張ります。