

つくば倶楽夢通信

第5号
平成25年1月1日

新年



明けまして
おめでとう
ございます
本年も
よろしく
お願い
致します

プ子情報コーナー

テーマ

「冷え性対策」

冬になれば、寒いのは当たり前ですが、部屋にいて暖かくしているのに、なかなか暖まらない。手足が冷たい気がする。これが、冷え性の始まりです。冷え性は言い換えると血行不良とも言えます。さて今回は、そんな冷え性に効く食べ物を紹介したいと思います。

習慣的に摂取する事で、冷え性対策になるそうなので是非、お試しあれ♪



- 野菜…ニンジン、ゴボウ、ネギ、レンコン、ニラ、かぼちゃ、ゆず、しそ、芋類
- 果物…桃、サクランボ、あんず
- 調味料…チーズ、味噌、黒砂糖
- 香辛料…しょうが、とうがらし、にんにく、山椒、胡椒、みそ、しょうゆ
- 果実、木の実…梅、栗、くるみ

クリスマス会



「美味しい」と評判でした♪



谷田部中学校
吹奏楽部

手作り
特大ケーキ



メイン★イベント
プレゼント抽選会

今年の1位の景品は「フットマッサージャー」でした



ローストビーフ♪



シャンパンタワー

平成24年12月22日(土)「第3回クリスマス会」を行いました♪
去年は、うちのイケメンスタッフ(笑)5名が『嵐』を披露させていただきましたが、今年にはスタッフではなく、入居者様にピアノ演奏とコーラスを披露して頂きました★
プレゼント抽選大会では、ドキドキしながら自分の番号が呼ばれるのを待っていたのではないのでしょうか。当たった方も、外れてしまった方も、また来年のプレゼント期待していて下さいね♪

さて来年は、誰がサンタに変身するのでしょうか…それは、来年のお楽しみ☆

カレーイベント



12月19日(水)に、「カレーイベント」が行われました。チキンカレーorシーフードカレーの2種類のどちらか。皆様、どちらにするか悩んでいました。お正月と言えば、「おせち」★おせち料理は、どんなものが出るのでしょうか。楽しみですね♪



介護付有料老人ホーム
サンシャイン・ヴィラつくば倶楽夢
IMAGAWA (社) 全国有料老人ホーム協会 正会員

〒305-0861

茨城県つくば市谷田部6107-2

TEL 029-875-5151

FAX 029-839-5153



『ノロウイルスQ & A』

Q どんなウイルス？

A 罹患者の便や嘔吐物、加熱不十分な二枚貝等に潜む。感染力が強く、ウイルスが十個以上あれば感染する。

激しい嘔吐や下痢を、一日十回以上繰り返すこともある。熱は殆どなく1〜2日で自然に治る。高齢者や乳幼児では重症化する場合がある。



Q 予防法は？

A トイレの後や食事の前、流水と石鹸ですっきり手洗いをする。下痢便や嘔吐物を処理する時は、ビニールの手袋を着用し、塩素系消毒薬で消毒

Q 発症時の注意点は？

する。アルコール消毒は効果はすくない拭き取った布と手袋はビニール袋に密封して処分する。衣類は水洗い後に塩素系漂白剤で消毒する。調理器具や食品は、八十五度以上で一分以上加熱する。

A 現在、ノロウイルスに効く治療薬はない。脱水症状を防ぐ為、十分な水分を

補給する。下痢止めは体内からのウイルスの排出を抑え、回復を遅らせる場合もある為、注意して下さい。

※ 塩素系消毒薬は、ご家庭のキッチン

ハイターで代用可能です。500mlの水に対して5mlのハイターを割れば消毒有効濃度です。

1月の予定

2日(水) 書初め大会
3日(木) 歌合戦
14日(月) 音楽ボランティア
29日(火) アンサンブル

北酪 7日・21日
永田屋 17日・30日

この他にも...

自立向け体操教室
Wiiスポーツ大会
アンデルセン手工芸
陶芸・書道
アメリカンフラワー
絵手紙・お茶会

などなど

上記の他に、「初詣」に行きます。
7日(月)〜13日(日)の間に、行きたいと考えております!!
天気と相談しながら、「千勝神社」or「板橋不動尊」のどちらかへ...
その様子は、来月の通信で★

餅つき大会



平成24年12月28日(金)
1年を締めくくるイベント「餅つき」を行いました☆
『杵』と『臼』を準備し、いざ!!
入居者様が当時、餅つきしていた頃に比べたら、まだまだだ(+o+)
と思われてしまいますが、男性スタッフ...腰を痛めながら??(笑)
頑張りました!!(・▽・)ノ
鏡餅を作り、後はおやつに「おしろこ」を頂きました★
来年は、どんな1年になるのでしょうか。
では、また来年お会いしましょう♪皆様、良いお年を...
って、これを読んで頂いている時には、すでに年明けていますね(笑)

ペタン×2♪



ちびっ子も
頑張ってくれました♪

つきたてのお餅★