

グリーンウッド奥多摩広報第95号

やまどり



令和5年10月15日発行 社会福祉法人グリーンウッド

生活の様子

新型コロナウイルス感染症集団感染収束のお知らせ

8月下旬に当施設に於いて、新型コロナウイルス感染症の集団感染が発生してしまいました。このため行事や面会などは中止させていただき、ご利用者の方々には大変ご不便をおかけする結果となっていました。また、ご家族の方々にもご心配をおかけしたことを併せてお詫び申し上げます。現在は収束しており、日常生活も戻りました。リハビリ・行事やガラス越しでの面会なども再開しています。面会につきましては、1回15分を上限とし、午前1回、午後1回（土日祝日のみ2回）の予約制とさせていただいております。今後も職員一同感染予防の徹底に努めてまいります。



納涼祭

8/5(土)、施設内でご利用者と職員のみで納涼祭を開催しました。魚釣りゲームやお手玉入れなどで楽しいひとときを過ごしていただきました。



白丸元栖神社祭礼

8/20(日)4年ぶりに祭礼が開催されました。待ちに待った祭礼で、ご利用者のみなさまの表情も緩んでいました。



白丸獅子舞保存会のみなさまのご厚意により、施設前まで獅子舞の方々においでいただき、目の前で迫力ある舞を楽しむことが出来ました。ありがとうございました。



グリーンウッドでは、ジュースやおつまみ類を売店で販売させていただきました。たくさんの方々にお越しいただき、ありがとうございました。



すいか割り

8/25(金)すいか割り大会を行いました。すいかに見立てた紙風船を割っていただきましたが、みなさん楽しまれていました。



敬老祝賀会

コロナウイルス感染症のため、敬老祝賀会を開催することはできませんでしたが、9/16(土)奥多摩町長と奥多摩町社協会長が来所され、町内最高齢の方と100歳を迎える方に敬老のお祝いをいただきました。



賀寿対象の方については10月中旬に表彰を行う予定となっております。この日に撮影した写真は、10/5発行の奥多摩町広報誌と社会福祉協議会広報誌にも掲載される予定ですので、町内の方はぜひご覧になってください。また、奥多摩町のホームページでも見ることができます。現在、当施設では100歳以上のご利用者の方が9名、今年度中に100歳を迎える方が1名いらっしゃいます。最高齢は男性106歳・女性107歳の方です。これからもご利用者のみなさまの健康と生活を維持していくために、職員一同取り組んでいく所存です。

グリーンウッドのホームページを知っていますか？

社会福祉法人 グリーンウッド

TEL/FAX 東京都八王子市幸町2-12-23 0428-83-3733 0428-83-3708



グリーンウッドのホームページでは、トップページの下段に更新情報を掲載しています。基本的には毎月1日の夕方までに、前月のご利用者の方々の生活の様子などをご覧いただくことが出来るよう、情報の更新をしています。

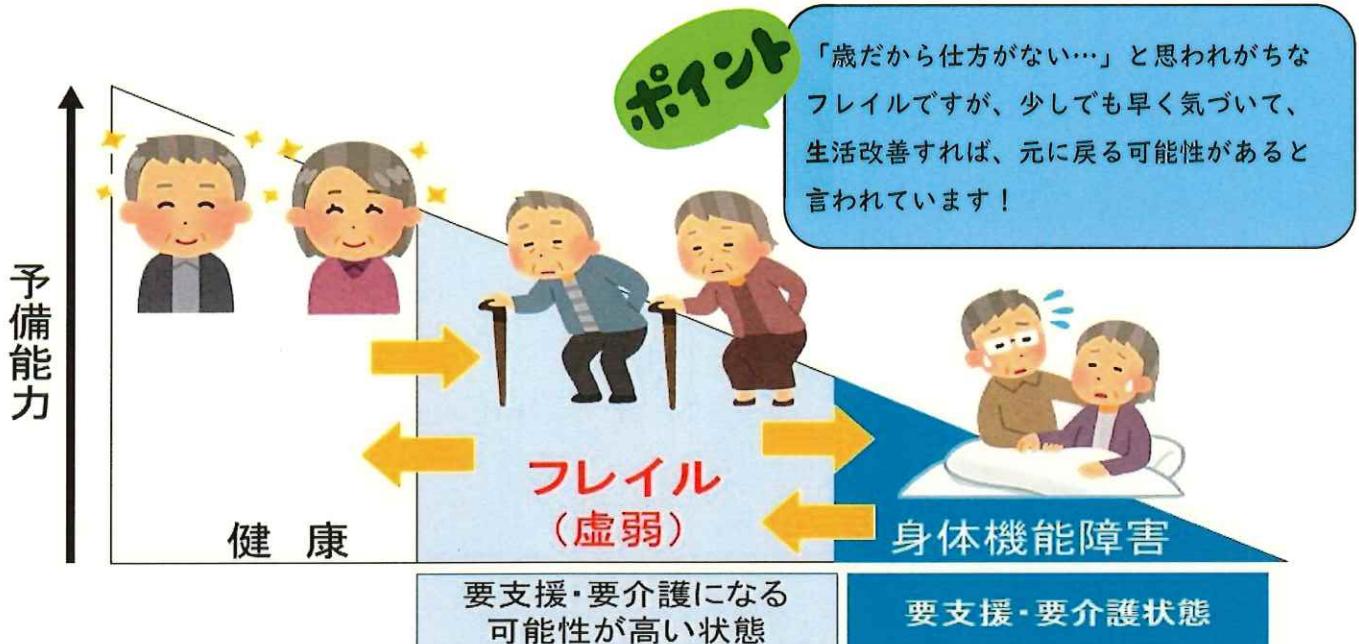
ご利用者のプライバシーには配慮し、支障のない範囲での掲載となります。ご家族のみなさまにもぜひご覧いただければ幸いです。

詳しくは、<https://www.green-wood.jp/>までアクセスを！

しっかり食べて『フレイル』予防！



「フレイル」とは「年齢を重ねて、心身の活力が低下した状態」のことを言い、健康な状態と日常生活でサポートが必要な、要介護状態の中間です。多くの人が健康な状態から、このフレイルの期間を経て、要介護状態になると考えられています。



—— フレイル予防の食事で大切なことは？ ——

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。1日3度の規則正しい食事で、ごはん・パン・麺などの主食、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜、野菜やきのこなどの副菜をそろえて食べるよう心がけましょう。



—— たんぱく質が重要！ ——

フレイル予防では、低栄養による痩せすぎを防ぐことも大切です。特に筋肉の素となるたんぱく質は不足しないように、しっかり摂取しましょう。

高齢者が1日に必要なたんぱく質の目安は、 $1.0 \sim 1.2 \text{g} \times \text{体重(kg)}$ が推奨されています。左図の食品なども参考にして、意識的に摂取するようにしましょう。

給食担当 管理栄養士

社会福祉法人グリーンウッド

○介護老人福祉施設 グリーンウッド奥多摩

（通所サービス）
予防デイサービス デイサービスセンター森の時計

TEL 0428-83-3733

東京都西多摩郡奥多摩町白丸263番地

ホームページ <http://www.green-wood.jp/>

令和5年10月15日発行 発行者 大澤 健男

