

なにわローランド通信

12月

社会医療法人中央会 介護老人保健施設なにわローランド
〒660-0892 尼崎市東難波町1丁目3番10号
(電話) 06-6481-8010
(HP) <http://www.chuoukai.or.jp>

No.212

気付けば2021年も残すところあと1か月！月日が経つのは本当に早いですね。

今年も1年、本当にありがとうございました。

また、昨年から引き続き、コロナ禍における対応にもご理解頂きました事、重ねて感謝申し上げます。

今年は皆様にとってどんな1年だったでしょうか。

来年こそは、コロナという長いトンネルを抜けて、新しい毎日が来ることを切に願っております。

来年も何卒、宜しくお願い致します！！

こんな講座ありましたよね！覚えていて下さっていますでしょうか？
不定期連載企画！！

第3回『なにわ口腔・栄養講座』



第3回目は、「おせち料理」について。

そろそろ皆様、おせち料理の事を考え始める時期ではないでしょうか。

そこで今回は、おせちに入っている食材の栄養についてお話致します♪

おせちで栄養をしっかりとって、寒さに負けない身体づくりをしましょう！

<数の子>

多くの卵があるというところから、子孫繁栄の願いが込められています。

他の卵と比べて、コレステロールやプリン体の量は少なく、体内のコレステロールの排泄を助けるEPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。

<黒豆>

一年間「まめ」に働き、健康であるようにとの願いが込められています。

ビタミンやミネラルなど様々な栄養素が豊富に含まれています。

特に、ポリフェノール的一种であるアントシアニンは、抗酸化作用や目の健康に関わります。

<昆布>

「よろこぶ」の言葉にかけて、お祝いの場には欠かせません。水溶性の食物繊維や、ヨウ素をはじめとする様々なミネラルが含まれています。ヨウ素は、新陳代謝を助けたり、甲状腺ホルモンの成分になります。

<ごまめ>

稲の豊作を祈る気持ち、五穀豊穰の願いが込められています。小魚を田畑に肥料として撒いたことから名付けられました。疲労回復を助けるビタミンB1などのビタミン類、骨の健康に関わるカルシウムやマグネシウムなどのミネラル類が豊富に含まれています。





消防訓練



なにわローランドでは、年2回消防訓練を実施しています。今回は「夜勤帯に地震が発生し栄養部より火災。その後津波警報も発令」という想定の下、夜勤者4名で通報、初期消火、避難訓練を実施しました。

なにわローランドがある場所は、津波警報が発令すると、約117分で水が到達し、最大50cm程度の浸水が予測されています。しかし、万が一地震で堤防が壊れると、約5m程の浸水も可能性として考えられるそうです。

近年、BCPという言葉をよく聞きますが、BCPとは「業務継続計画」の事で、災害等の非常事態が発生した時に、如何にして業務を通常通りに戻していくのかを策定したものです。全国各地で未曾有の災害が発生しています。しっかりと計画、訓練を行い、火事・災害等に備えていきたいと思ひます。



12月の予定



- 通所喫茶・・・20～23、25日
- 通所クリスマス会・・・24日
- 入所お誕生日会・・・12日
- 入所喫茶・・・毎週水、日曜日
- マッサージ(通所)・・・毎週火、水、金、土曜日

- 通所お誕生日会・・・27日
- 通所手芸クラブ・・・3、9、13日
- 入所クリスマス会・・・22日

※予定は変更する事がございます。