



2022 年
社会医療法人中央会 介護老人保健施設ローランド

ローランド便り

4

月号

〒661-0976 兵庫県尼崎市潮江 2-1-10

☎ 06-6499-8500

<http://www.chuoukai.or.jp>

編集：ローランド広報委員会

今日の お昼ご飯は、
「熱々」の焼きそばだよ。
できたての焼きそばを
お召し上がりくださいね。
皆様の目の前で作られる
焼きそばの いいにおいが
部屋いっぱいに広がり、
食欲をそそります。
大盛り焼きそばを
ぺろりと たいらげる
利用者が続出しました😊

ローランド屋台だよ～
焼きそば
できたてだよ～



ご飯に
のせても
美味しい

あげませんよー

お先に
いただきます

美味しい
美味しい

次回の屋台は
なにかな？
リクエスト
募集中！！



「管理栄養士」 ビタミンDと日光浴について

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を作る上で欠かせない成分です。不足すると筋力の低下・免疫力の低下による転倒や風邪を生じやすくなります。

日光浴をすることにより皮膚からビタミンDが作られる為、夏なら木陰で30分、冬なら1時間程度が目安です。窓ガラス越しはあまり効果がないと言われていますので、部屋で過ごすことの多い人は、食事から接種しましょう。比較的多く含まれている食品は魚類です。サプリメントの摂り方には注意が必要な為、食品から摂る方が良いです。ローランドの春の行事食は、恒例のお花見弁当を予定しています。皆様に美味しく楽しく食べて頂けるよう取り組んでいきたいと思っております。

管理栄養士 宮本 亜紀



「介護福祉士」 介護士は考える杖

ローラン介護士として働きだした頃、どう利用者様に寄り添えば不安を取り除くことができるのか、良いケアって・・・？と悩み、この先続けていけるか不安に思う時期がありました。

そんな時に三好春樹氏の講演会に誘われ、本も読んだ事がある方だったので行かせてもらいました。軽妙な語り口でとても楽しく、悩んでいた事がスッと消え、これから介護士として頑張ろうと思える話でした。

「介護士は考える杖。その人が今、どんな杖を必要とするかを考えて行動する杖でなければいけない。」今コロナ禍のなかで、笑顔も口の動きもマスクで覆われて見えず、コミュニケーションの取り方に困惑してしまう事があり、利用者様も不安を感じている事が多々あると思います。

こういう時にこそ利用者様にとって必要な考える杖になることが出来ればと思っています。

介護福祉士 槻村 智子

「新型コロナウイルス3回目ワクチン接種のお知らせ」

3月に引き続き、尼崎中央病院にて3回目のワクチン接種の予約を受けています。

予約できる接種日ですが4月15日(金)～4月22日(金)※平日のみとなっています。

詳しくは尼崎中央病院のホームページをご覧ください。予約状況に応じて、予約が埋まる事もありますので、予約される方はお早目をお願い致します。



4月の予定

入所誕生日会：4月24日(日)

手作りおやつ 2階：たこ焼き

通所、3階：パンケーキ

行事の食事(通所)



餃子、麻婆豆腐

4月のお知らせ

通所リハビリテーションでは2月より

「リハたいむゼリー」を数名の利用者様に提供しています。リハビリ運動後に飲用して

・たんぱく質 ・ビタミンD 摂取

・適度な水分補給

上記の効果と筋力の維持が期待できます。詳しくはリハビリ職員、管理栄養士にお声掛け下さい。