

ひだまりテラスの健康ライフ



テラス
日
和

10
・
11
月号

利用相談受付中!

社会福祉法人 千里会
ひだまりテラス
 特別養護老人ホーム ひだまりテラス (83床)
 看護小規模多機能 ひだまりテラス (29名)
 訪問看護ステーション ひだまりテラス
<http://www.senrikai.or.jp/>
 〒802-0072
 福岡県北九州市小倉北区東篠崎3丁目2-28
 ☎093-922-0222・FAX093-922-0223

ひだまりテラス写真館

第1回 ひだまりテラスの夏祭り



敬老の日
敬老の日の昼食は
お重に入った特別な
お弁当でした。
普段と違う食事でとても
楽しんでいただけた様子です。



日常の1ページ。
表情が素敵です。



グリーンパークに
行ってきました。



避難訓練風景

ひだまりテラスの庭で採れた
さつまいもです！



専門職からの一口コラム

身体は毎日の食事から作られます。
『ごはん+主菜(肉・魚などのおかず)+副菜(野菜・きのこ・海藻などのおかず)』
バランスの良い食事で免疫を上げ、風邪にも負けない身体を作りましょう。
これから 料理などで大活躍の、おいしい白菜の選び方について紹介します

1. 外葉が色鮮やかで、葉が内に巻き込んでいるもの
2. 全体が固くしまつて、弾力性と重みがあり、切り口が白く新鮮なもの。
3. 芯にゴマのような点があるものは避ける。

参考にしてみてください。



予定表

| 11月 | 12月 |
|--------|---------|
| 5日~26日 | 2日 |
| 15日 | 11日 |
| 18日 | 23日・26日 |
| 21日 | 27日 |
| 28日 | |
| 30日 | |

5日~26日 実習受け入れ(ウェルネスジョブカレッジ・門司総合特別支援学校)
 15日 看護小多機運営推進会議・入居判定会議
 18日 身体拘束適正委員会・高齢者虐待防止委員会
 21日 職員会議・感染症及び食中毒予防研修
 28日 救急救命講習
 30日 貴船小学校児童施設訪問
 リトミック教室開放
 2日 実習受け入れ(戸畑高等技術専門学校)
 11日 実地指導・セブンイレブン
 23日・26日 クリスマス会(デザートバイキング)
 27日 餅つき大会