



Ⅱ ご挨拶

長かった夏も過ぎ、ようやく秋雨のしっとりした風情を楽しめる季節になりましたね。
ここ数年の気候の変化のせいか、夏から冬へ急激に移り変わるような日もあり、体調を崩しやすい時期でもあります、皆さんお変わりなくお過ごしでしょうか。
ちなみに、秋の雨といえば「一雨一度(ひとあめいちど)」という言葉があるのをご存じでしょうか。
春の雨が降るたびに暖くなる「一雨暖(いちうだん)」の逆で、秋は雨が一度降るごとに気温が1度下がり、冬に近づいていくという意味です。
まさに言葉通り、ひと雨ごとに寒さが増し、空気もぐっと乾燥して参ります。
それに伴い、インフルエンザなどの感染症も流行しやすくなる為、早めのインフルエンザ予防接種も検討し(費用については、各市町村で異なりますので、補助があるかなど各市町村にて確認しましょう)手洗い・うがいの徹底や室内の適切な加湿など、十分な睡眠とバランスの良い食生活を心がけ免疫力を高める事を意識し、しっかりとした感染予防を心がけながら季節の変わり目を皆さんで元気に乗り切りましょう。

就労継続支援B型 藤の里北川辺作業所
管理者 矢野 光代

目 次

ご挨拶	1
ショートステイ 藤の里	2
グループホーム 藤の里	3
介護付き高齢者住宅	
ウステリア	4
グループホーム 藤の里大越	4
藤の里北川辺 作業所	5
藤の里北川辺 デイサービス	6
栄養部門	7
生活サポート	8
編集後記	8
藤の里グループ	8

Ⅱ 生活サポート

〔送迎予約について〕

毎回、利用者様の予約をスケジュールに組んでいます。毎日のスケジュールは1週間前からのご予約を優先で組み込んでいますので、早めのご予約をお願いします。遠方の送迎も祝祭日問わず承りますので、ご相談ください。

NPOふじのさと 生活サポート事業 電話0480-70-2840



Ⅱ 編集後記

今年も残すところ約2ヶ月になりました。今年も例年になく、異常気象の年でした。今年の夏は、関東地方を含めた北日本では、いつもより涼しくなり、東海から九州にかけては例年以上の猛暑で、九州では初の40度を初めて記録する等西と東で気温差がありました。又、西の方では降雨が少なく、東では例年より雨の量が多く、千葉県では災害が起きるほどの大雨が降った日もありました。9月に入っても晴れがなく、毎日のように曇りで雨も降る日が続いていましたが、10月に入ると晴れる日が多くなり、気温も極端に暑くなく過ごしやすいい日が続いています。この機会に身体を動かして病気に負けない体づくりをしてみてもいかがでしょうか。

広報担当 小白 孝之

Ⅱ 藤の里グループ

有限会社フクシ
〒347-0111 埼玉県加須市鴻巣2168-1・2、2170
■グループホーム 藤の里 TEL：0480-73-2943 FAX：0480-73-2994
■ショートステイ 藤の里 TEL：0480-73-8294 FAX：0480-73-2991
■ショートステイ 藤の里Ⅱ TEL：0480-73-8294 FAX：0480-73-2991
■生活サポート(NPO法人 ふじのさと) TEL：0480-70-2840 FAX：0480-70-2841

〒347-0001 埼玉県加須市大越3386-1
■グループホーム 藤の里大越 TEL：0480-69-2943 FAX：0480-69-2944

〒347-0016 埼玉県加須市花崎北1-14-2
■介護付き高齢者住宅 ウステリア TEL：0480-31-7129 FAX：0480-31-7329
■グループホーム ウステリア(障害者) TEL：0480-31-7748 FAX：0480-31-7219

〒349-1201 埼玉県加須市柳生50-1
■藤の里北川辺 デイサービス TEL：0280-33-6115 FAX：0280-33-6117
■藤の里北川辺 作業所(就労継続支援B型) TEL：0280-33-6115 FAX：0280-33-6117

|| 栄養部門

感染症予防に効く食事とは？

免疫力を高める食べ物と生活習慣

なぜ、食事が感染症予防につながるのか？
私たちの体には、外部から侵入するウイルスや細菌と戦う「免疫システム」が備わっています。栄養が偏ったり不足したりすると、免疫細胞の生産や活性化が妨げられ、感染症にかかりやすい体になってしまうのです。
特に重要なのが「腸」の状態です。
免疫細胞の約70%は腸に集中しており、腸内環境を整えることが免疫力強化に直結します。

特に意識したい4つの栄養素

- ・ビタミンC
- ・ビタミンD
- ・亜鉛
- ・食物繊維

毎日の食事で実践したい感染症予防の習慣

- ・1日3食、主食、主菜、副菜をそろえる。
- ・発酵食品を毎日摂る
- ・低GI食品を選ぶ
- ・水分をこまめに補給する



空間の清潔さも感染予防に直結する。
どんだけ体の内側を強化しても、
空間にウイルスや細菌が漂っているのでは感染リスクをゼロにはできません。

感染症予防は
食事・環境・衛生の三位一体！！
日々の小さな積み重ねが、
感染症に負けない強い体と環境を作ります。
今日の食事から、できることを一つずつ始めてみてください。

|| ショートステイ 藤の里

ショートステイでは、様々なレクリエーションや行事を行っています。7月には季節の飾りつけ、8月にはボールすくいや花飾りの制作、9月には敬老会を行っています。
又、毎日、ユーチューブを活用して梅干し体操などの体操を行っています。



ショートステイ藤の里では、9月21日に敬老会を行いました。
当日は、関東地方に台風が接近していて外は悪天候でしたが、
踊りを踊ったり歌を歌ったりして盛り上がりました。



グループホーム 藤の里

グループホーム 藤の里では、フラダンスのボランティアの方が来所し、フラダンスを踊りました。飛び入りで踊りに参加する利用者様もいて楽しい時間を過ごしました。手作りおやつでは、ホットケーキを作り食べました。



藤の里北川辺 デイサービス

8月下旬に『夏祭り』を開催致しました。法被や浴衣を着て、手作り団扇を持ち、盆踊りやスイカ割り、かき氷を召しあがり、真夏の暑さに負けじと『熱い夏祭り』を楽しみました。8、9月は台風や大雨の日が続きましたので、施設内での『おやつレク プリンアラモード作り』では、利用者様から「美味しい♪」笑顔頂きました。日増しに涼しくなり、秋晴れを感じる澄み切った日には、お散歩に出かけました。9月には『敬老会』で『大道芸 梅ちゃん』による南京玉すだれ―紙芝居―仮面踊り―手遊び―創作舞踊（祝い酒―手品―銭太鼓等の演奏や催し物に、利用者の皆様は大拍手で観覧されたり、踊りに参加し堪能されました。毎日、機能訓練の体操や口腔体操、様々なレクリエーションを取り入れ、健康&体力維持、楽しみ&喜びに向けてサポートしております。インフルエンザ等も流行っておりますので、デイサービスでも安心してご利用いただけますよう、健康管理に十分に気を付け、今後も支援してまいります。



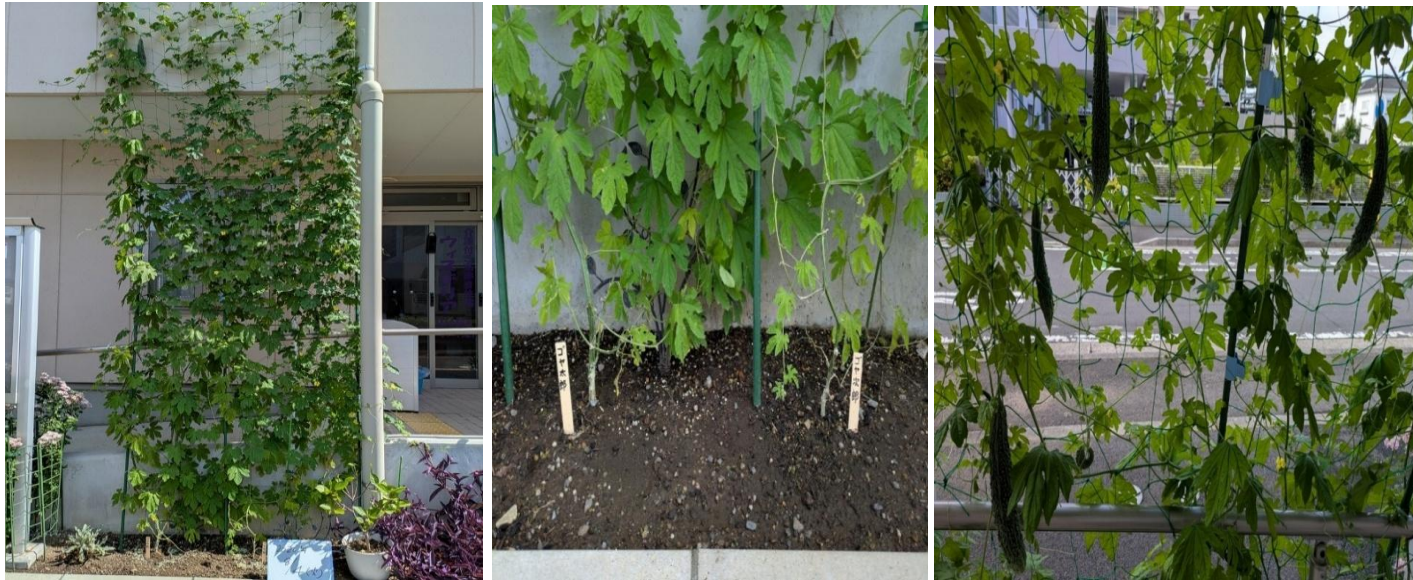
藤の里北川辺 作業所

藤の里北川辺 作業所では、現在18名の利用者様に
ご利用頂いております。
当施設の作業の内容は、5月から委託業務の作業内容が変わりました。
①ゼブラの軽作業
②お菓子の箱折り
③内職屋さんです。
ゼブラ軽作業・お菓子の箱折り・内職屋さん同様、
いろいろな商品の作業が出来ます。
また、センター内で駄菓子屋も営業し、
イベント用の駄菓子詰合せセットも承っております。
お子様からお年寄りの方まで幅広くご来店頂いております。
☺近くにお越しの際は、是非お立ち寄り下さい☺
月1回ペースで施設外へレクリエーションも行っています。
今後も利用者様に楽しんで頂けるよう色々と企画していきます☺
いろいろな作業の様子です。



介護付き高齢者住宅 ウィステリア

ウィステリアでは、夏にグリーンカーテンとして、ゴーヤを植えました。
実ったゴーヤは、食材として美味しくいただきました。



グループホーム 藤の里大越

グループホーム 藤の里大越では、敬老会で赤飯やてんぷらなどの特別メニューの昼食で
おもてなしをしました。皆さん笑顔で食事されていました。これからも特別な日には
食事を通しておもてなしをしていきたいと思ひます。

