

ウェルハートだより



発行: Well heart 特別養護老人ホーム
 ウェルハート明和
 三重県多気郡明和町志貴 1334
 TEL 0596-55-8800

★ ブログも是非ご覧ください ★
<http://www.wellheart.jp/>
 第1号 平成26年5月14日 発行



「のんびり」「一緒に」「楽しみながら」

入居者様、ご家族様、介護スタッフ、ボランティアの皆さん、協力いただく地域の皆様と一緒に「のんびり・一緒に・楽しみながら」を理念とします。

歌謡クラブ

●歌謡クラブの講師は
 西村 雄輔校長が務めます



入居者の方々と地域の皆さんと一緒に、校歌「こころの窓」を歌唱中♪ 映像と共に懐かしの歌を歌います。

囲碁・将棋クラブ

●囲碁・将棋クラブの講師はおかげ横丁棋院囲碁クラブ会長 間宮 通夫先生が務めます



囲碁将棋クラブは入居者様も一緒に参加されています！

写真講座

●写真講座の講師に元玉城中学校長 内山 楠悟先生(県展・市展入選)が務めます

興味のある方ご参加下さい



生徒さんが撮影してきた作品を、多目的ホールの壁に展示しております！



ウェルハート大学校とは…

ウェルハート明和では、去年秋より地域の方との交流を深める為に、多目的ホールにて様々な講座が行われています。

- 毎週金曜日 14時より **歌謡クラブ**
- 毎週木曜日 9時30分より **囲碁・将棋クラブ**
- 第3水曜日 13時30分より **写真クラブ**
- 第3金曜日 13時より **定例学習会**



ぜひ皆様もご参加ください！

入居者様が植えた種や球根が



場所：施設中庭にて



アイリス



パンジー
アリッサム

とっても綺麗なお花を咲かせました！

齋宮歴史博物館へお花見へ行ってきました



3月31日(月)に行ってきました★

かわいい桜の花びらの形をした**煉いさり**を皆様に楽しんでいただきました♪ 施設に帰って、お花見のスケッチをされた入居者様もいました★



桜の木の下でみなさん一緒にVサインはい！ポーズ★



ご好評につき次回、**5月20日(火)**に来ていただきます！

3月7日(金)に**森 春美様**(クラウンレコード所属)に施設に来ていただきました♪ 入居者様に馴染みのある曲を数曲歌っていただきました！

●入居者様にも好評の施設イベントは続々と開催される予定ですので、また随時ご紹介させていただきます☆

施設イベント情報



楽器演奏や、紙芝居を披露していただき、たくさんの笑顔と元気を頂きました！

3月16日(日)に地元の小学校のかわいらしいお客様たちに慰問に来ていただきました！

栄養士さんコラム

第1回 若返り食品

- 人が老化するのは、酸化する事が原因！抗酸化食品を積極的に摂取する事で、老化を緩やかに…。
- ①抗酸化ビタミン… ビタミンA(レバー・人参・ほうれん草) ビタミンC(オレンジ・ブロッコリー) ビタミンE(アーモンド・鰻・カボチャ)
- ②抗酸化ミネラル… 亜鉛(牡蠣・牛もも肉・チーズ)
- ③ファイトケミカル… ポリフェノール(バナナ・納豆) カテキン(緑茶)

※体内でも抗酸化酵素は作られますが、ストレス・喫煙・紫外線等、心当たりのある方は積極的に摂取して下さい！でも、かたよりは×です。

看護師さんコラム

第1回 白癬菌予防

●白癬菌の予防の為、当施設では天日干しさせたお茶の葉をガーゼの袋の中に入れて、手に握っていただいています。お茶の葉は除菌効果があり軟膏対応なしでも、初期の白癬菌に効果があります。

※お茶の抗菌効果…カテキンパワー

緑茶の渋味、苦味成分であるカテキンは、細菌によって引き起こされる症状の防止に役立つ事が解っています。お茶は細菌の繁殖を抑えたり死滅させたりすると同時に、細菌の出した毒素を消すという抗菌作用を持っています。