

# 八幡苑通信

柏市篠籠田1390番地  
社会福祉法人 豊珠会  
特別養護老人ホーム 八幡苑

平成29年4月号



日毎に春めいてまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

当施設では1月下旬から2月中旬にかけてインフルエンザA型が蔓延しました。

面会謝絶等ご家族様にはご心配とご迷惑をおかけ致しました。

現在インフルエンザやノロウイルス等に感染されている方はいらっしゃいませんが、感染症防止の為、引き続きご面会の際は手洗いうがいの敢行にご協力をお願い致します。

また、咳が出るなど体調が優れない場合には面会を控えて頂くようお願い致します。

## 食事で風邪予防

当施設の栄養士 染谷さんに風邪予防に良い食べ物について伺いました。

風邪予防には  
ウイルスに対する抵抗力、  
免疫力を高めるビタミンを摂取し、  
バランスの良い食事を摂りましょう。



- ・ビタミンC: 免疫力を高める。  
多く含まれる食材: 苺、柑橘類、ブロッコリー、ほうれん草、ジャガイモなどのイモ類など
- ・ビタミンA: のどや鼻などの粘膜を保護する。  
多く含まれる食材: ほうれん草、人参などの緑黄色野菜、うなぎ、鶏卵、チーズなど
- ・たんぱく質: 基礎体力をつけ抵抗力を高める。  
多く含まれる食材: 魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など



また、身体を冷やさない事も重要です。

- ・身体を温めるメニュー: 鍋、うどん、ポトフなど  
身体が温まると免疫機能が高まります。  
鍋などの煮込み料理は野菜とたんぱく質を効率よく摂取することが可能です。

## 【3・4月 行事紹介】

2月はインフルエンザ蔓延の為、施設内の行事やボランティアの受け入れは中止しておりましたが、3月1日よりボランティアの受け入れを再開しております。また、ユニット行事等も現在企画中です。



### 2Fユニット合同 ケーキパーティ



日時: 3月23日(木) 14:00から

場所: 八幡苑 2F食堂

2Fの3ユニット合同でケーキパーティを実施します。

### ◎ 家族総会 ◎

日時: 4月9日(日) 11:00から

場所: 八幡苑 2F会議室

### ◇ 家族懇談会 ◇

日時: 4月9日(日) 13:30から

場所: 八幡苑 2F食堂

介護保険の変更点など重要なお話を  
させて頂く予定です。

是非ご参加ください。

家族会総会、家族会懇談会の詳細や出欠確認については同封しております「家族会便り」と「返信ハガキ」をご確認ください。

「返信ハガキ」は出席・欠席どちらかに○を付けて投函して頂きますようお願い致します。

天気が良ければ4月2日(日)に苑庭にてお花見を予定しております。ご家族様のご来苑をお待ちしております。

## 【お知らせ・お願い】

- ・平成28年度 家族会費 2,000円を2月の利用料金に上乗せして請求させていただきます。ご確認をお願いいたします。

