

わ か く さ ニ ュ ー ス

令和5年11月14日発行
令和5年11月号 No. 50

横浜市金沢区泥亀2-12-1
TEL: 045-784-6900

社会福祉法人 恩賜 財団法人 済生会支部 神奈川県済生会
特別養護老人ホーム わかくさ



HAPPY HALLOWEEN



行事食

10月11日(水)

玄米ピラフ サーモンクリームソース

黒毛和牛メンチカツ スープ

生ハムマリネ カスタードプリン



ご当地メニュー

10月20日(金) 神奈川県

しらすと梅の海苔ご飯

豚肉のほうじ茶蒸し キャベツの塩炒め

板わさ けんちん汁

フルーツポンチ



来月のお食事もご期待ください!

暑かった残暑も過ぎ、朝晩はグッと冷え込む季節となりました。このように寒暖差の激しい時期は体調も崩しやすいので注意が必要です。

そしてこの時期は湿度も大幅に下がり空気や体内が乾燥しやすくなり、それによる身体のトラブルも増えてきます。

その1 お肌のバリア

乾燥により肌のバリア機能が低下し水分が蒸発しやすい為、肌荒れを起こしやすくなります。肌荒れしたところを掻いて傷になりばい菌が侵入し、赤く腫れたり熱が出てしまう事があります（蜂窩織炎）。

風呂上がりの体が湿っている時に保湿クリームをよく擦り込みましょう。



その2 風邪をひきやすくなる

乾燥により風邪のウィルスは活発化します。また鼻や喉の粘膜も水分を失って乾燥し、ウィルスが侵入しやすくなります。それにより喉のイガイガ感や風邪を引きやすくなります。

こまめなうがいやマスクが有効です！！



その3 脱水症状

夏に発症しやすいと思われがちですが、皮膚や呼吸から水分は蒸発しています。冬場は夏ほど汗をかかない為水分補給を怠り、脱水症状に陥ったり便秘がちになります。冬場も意識して水分をとることが必要です。



十分な保湿をして、寒い冬を乗り切りましょう！



～医務室～

随 想

10月21日（土）海の公園で開催された「第49回金沢まつり いきいきフェスタ」に、金沢区にある7つの済生会の施設で構成する済生会横浜金沢医療福祉センターとして初めて出店しました。子どもゲームコーナー、健康チェックコーナー、医療・福祉相談コーナー、済生会クイズを企画し、来店された方に楽しんでいただくと同時に、済生会や医療福祉センターのことが少しでも地域で認知されることを目標としました。



私は初めて参加しましたが、いきいきフェスタに来られる方の多さにビックリ、さすが金沢区の秋の大イベントだなと感じました。私たちのブースにも予想を上回る多くの方に訪れていただき、用意した景品が品切れとなり別の景品を補充するといった大慌ての一日でした。済生会横浜金沢医療福祉センターが地域に知れ渡る機会になれば幸いです。

さて、「わかくさニュース」は令和元年10月に第1号を発刊し、今月号で記念すべき50号となりました。お読みいただく方に、入居者さんの様子や施設などのことをお知らせするツールとして、職員一同紙面づくりに頑張っています。こんな記事が読みたい、こんなことが知りたいといったご意見を募集しています。読者の皆様のご意見を活かし、(T) 楽しく (Y) 読み易く (K) 肩の張らない「TYKわかくさニュース」にしていきたいと思ひます。

今後ともよろしくお願ひいたします。

施設長 清水 雅

わかくさの理念「ともに あなたらしさの虹をえがく」

～ 基本方針 ～

・良質なサービスを提供します・向上心を持った職員が接します・地域との連携を図ります・笑顔が絶えない施設をつくります