



ユートピアハウス 11月だより



寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じるようになりました。早いものでカレンダーも最後の一枚！！足早に過ぎたように感じる一年ですが皆さんにとってはどのような一年だったでしょうか。



- ・ちらし寿司
- ・茶碗蒸し
- ・さつまいも甘煮



- ・ラーメン
- ・餃子
- ・豚肉ズッキーニ炒め
- ・あんみつ



- ・八宝菜
- ・冷やっこ
- ・春巻き
- ・柿



- ・牛そぼろ丼
- ・けんちん汁
- ・もずく酢
- ・柿



- ・ハンバーグ
- ・サラダ
- ・ポトフ



- ・ブリ照り焼き
- ・炊き合わせ
- ・人参麴和え
- ・味噌汁

⚠ 転倒を防ごう

- ・危ないところを目立たせる。
- ・部屋を整理する。
- ・適度な運動で、下肢筋力を維持する。



「居室内」の転びやすい場所をチェック！！

- ・階段
- ・廊下など暗い場所
- ・コード類がある場所
- ・敷物の縁
- ・敷居などの段差



☆対策☆

- ・手すりに掴まる習慣をつけよう
 - ・敷物の縁に滑り止めテープを張る
 - ・手すりや足元灯を付ける
 - ・階段に目立つ色の滑り止めテープを貼る。
- 冬は寒さで身体がこわばりやすいので、外出時も転倒に注意してください☆☆



インフルエンザのワクチン接種を 10/8 と 10/22 に行いました。インフルエンザが流行しています。手洗い・うがい・マスク等感染対策よろしく願いいたします。



健康チェックを行いました。今月から場所が在宅支援センターに変わりました。前回お待たせする時間が長かった事もあり、各階ごとに時間を区切り行わせていただきました。ハンドマッサージも皆さんとても良かったと好評でした。



年末年始は医療機関がお休みになります。お休みの期間、残薬のチェックをお願いします。また、外出や外泊される方は、事前に事務所までご連絡をお願いします。