



… 生活習慣を見直してみよう …



日本人の三大死因はがん、心臓病、脳卒中ですが、心臓病と脳卒中を合わせた循環器病を引き起こす原因は「動脈硬化」です。

最近の研究では、肥満(特に内臓のまわりに付着した脂肪)が、さまざまな生活習慣病を引き起こし、それらの重なりが「動脈硬化」を起こすことがわかってきました。そのキーワードとなるのが、『**メタボリックシンドローム**』です。

当地域包括支援センターでは、特定健診の結果をもとに、管理栄養士が、メタボリックシンドロームの状態をより早く解消できるよう「**特定保健指導**」を実施しております。

特定保健指導を活用し、生活習慣の見直し・改善に取り組みましょう!

百塚地域包括支援センター

高齢者の皆さんの介護予防、消費生活などに関する相談に応じます。

担当：太田・中野・宮崎・吉野

☎ 433-8266

白光苑居宅介護支援事業所

介護保険制度(訪問介護、通所介護など)に関する相談に応じます。

担当：五社・平井・増井・内村・栗山

☎ 433-8301

行事予定

1月

- 6日 新年会(出張寿司)
- 8日 アコーディオン演奏

2月

- 2日 民謡訪問
- 9日 アコーディオン演奏
- 19日 法話会

3月

- 11日 法話会



ボランティア いつもありがとうございます

10, 11, 12月(順不同)

- ・ビハーラ富山の皆様
- ・西野秀夫様(アコーディオン演奏)
- ・川倉 優様・瀬野浦様
- ・清水弘子様・南様・広田様
- ・奥多純子様
- ・桜谷保育園の皆様
- ・長岡地区交流会の皆様
- ・コールアプリールの皆様
- ・雄峰高校の皆様
- ・北陸ビジネス専門学校 華道訪問の皆様

平成22年1,2,3月施設実習 受け入れ予定

- ・ホームヘルパー2級実習(龍谷富山高校)
- ・介護福祉士 介護実習(富山短期大学)

*利用者様の個人情報に関しましては、必要最低限の情報の利用とし、施設外部への漏えい防止の約束を取り交しの上、現場実習に入らせていただいております。実習生の受け入れについて、ご理解の程よろしくお願いいたします。

白光苑だより

第48号



(福) 富山市桜谷福祉会
特別養護老人ホーム白光苑
白光苑デイサービスセンター
白光苑居宅介護支援事業所
百塚地域包括支援センター

平成22年 1月発行



謹んで新春のお慶びを申し上げます。本年も昨年同様ご指導、ご協力賜りますようお願い致します。昨年は、新型インフルエンザの感染が猛威を振りましたが、ご利用者の発症はなく感染から守ることが出来ました。皆様のご協力のお蔭と感謝しております。今後も継続して予防に努力致しますので、ご理解、ご協力よろしくお願い致します。しかし、この機会は清潔習慣(手洗い・うがい等)を普及させた意義があり、又この清潔習慣を個人レベル、施設レベルで確立することは、今後出現する多様な感染症にも対応できるので、有意義であるとプラス思考でとらえております。

社会状況もいろいろな面で厳しい状況のまま新しい年となりました。厳しい時だからこそ、創意工夫や智恵を働かせ前向きに進む姿勢を大切にしたいと思います。

白光苑一同、今一度足元をみつめ直し「手を添え、目を添え、心を添え」を大切に信頼と安心を、ご利用者様、ご家族様に提供出来る様、努力すると共に、自分の志した仕事を続けていけることは、とてもありがたいと感謝の思いをもって今年も歩かせていただきます。

皆様のご健康とご多幸を念じまして、年始めのご挨拶と致します。

施設長 篁 恵子



たくさんのボランティアの皆さん、ありがとうございました。

皆さんのおかげで、白
光苑は大いに盛り上がり
ました。



ここにほん
の一部では
ありますが、ご紹介
させていただきます。



そば打ち



演奏



和楽器



踊り



合唱



踊り

今年もよろしくおねがいします。

デイサービス



個別外出



景色がキレイ

富岸運河遊覧船めぐり



スペシャルランチ



雄峰高校☆交流会

雄峰高校生の
皆さんが来苑♪
歌や楽器演奏、
ダンスや手遊び
等を披露して
下さいました。

入所者たより



† クリスマス会 †



おいそー



メリークリスマス



