

かたかご



令和4年11月号
サービス付き高齢者向け住宅
高志の郷

紅葉の美しい季節となりましたが、朝晩は冷え込み寒さがみにしみるようになりました。体調管理に努め、少しでも体調がいつもと違うなと感じられたときは無理をせずに休養し、早めの受診を心掛けてください。

日頃より、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をいただきありがとうございます。今年は、インフルエンザの流行も懸念されています。引き続き感染症対策をお願い致します。



11月予定

4日(金)	14時30分～	移動販売とくし丸 2階～
8日(火)	8時30分～	エアコン点検
11日(金)	14時30分～	移動販売とくし丸 3階～
18日(金)	14時30分～	移動販売とくし丸 4階～
25日(金)	14時30分～	移動販売とくし丸 2階～
28日(月)	8時30分～	理容サービスふらっと

※8日のエアコン点検につきましては、居室内に業者が訪問し作業を行います。なるべくエアコンの下に物を置かないようお願いいたします。ご不在の場合は事前にご連絡ください。職員立ち会いのもと実施しますのでご了承ください。



高志の郷にご入居の皆さまに、ご挨拶を申し上げます。「栄養管理相談」を担当しています、管理栄養士の川崎と申します。

令和4年7月より、ご入居の皆さまに栄養や食事についてのご質問やご相談を承っているところです。皆さまがこの

高志の郷で、いつまでもお元気で、ご自分らしい毎日を過ごされるよう、微力ではありますが、栄養面からサポートをさせていただきたいと思っています。今後ともよろしくお願ひします。

生きることは食べること また 食べることで体力維持に繋がる

一食一食の食事を大事にし、おいしく食べることで、身体の隅々に栄養が補給され、自分の望む生活を送ることのできる体調の基となります。無理のない範囲で、少しでも摂取されることをお勧めします。特に毎食、筋肉や身体に大事なたんぱく質源（魚・肉・卵・大豆製品など）を意識して摂ることをお勧めします。

皆さまに今、一番お願いしたいこと。《フレイルを予防しよう！》フレイルとは健康な状態と要介護状態の間のこと、加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会参加等）が低下した状態のことをいいます。早めにフレイルの兆候に気づいて日々の生活を見直すことで、健康な状態に戻したり、要介護になる時期を遅らせることができます。

合言葉は「フレっちゃわないようにしましょう！」

今月より、管理栄養士 川崎氏のコラムが始まりました。食に関するいろんな情報などを発信していきたいと思ひます。また皆様からの疑問や質問などにもお答えしていきたいと思ひますので、お楽しみにしてください。