

管理栄養士からのアドバイス
免疫力を高めよう！

免疫細胞の6割～7割は腸にあると言われています。
腸内環境を整えて働きを活発にする食品や栄養素をご紹介します。

きのこ

腸の働きを良くする食物繊維や、免疫細胞に作用するβグルカンという成分が含まれています。



発酵食品

ヨーグルト、納豆、みそなどの発酵食品は腸内の悪玉菌を減らし、腸内環境を良好に保ちます。



たんぱく質(肉、魚、卵、豆腐など)

免疫細胞を活発化させるために必要な栄養素です。毎食の食事に1皿ずつ取り入れましょう。



ビタミンA・ビタミンE

細胞の免疫機能を保つために必要な栄養素です。
ビタミンA：乳製品、豚肉、人参、かぼちゃ
ビタミンE：ナッツ類、アボガド



体調を崩しやすい季節の変わり目に無理ない範囲で取り入れてみましょう。

入所系サービス

グループホームなぎさ
特別養護老人ホーム
えんゆうの郷

入所系サービス

通所系サービス

デイサービスセンター
なぎさ

通所系サービス

短期入所

ショートステイ
えんゆうの郷

短期入所

医療

淡海医療センター
淡海ふれあい病院

医療

■社会福祉法人 誠光福祉会

えんゆうの郷
〒525-0063
滋賀県草津市南山田町761
電話 **077-598-1866**
FAX 077-598-1766



なぎさ
〒525-0015
滋賀県草津市集町260-1
電話 **077-568-5100**
FAX 077-568-5111



■社会医療法人 誠光会

淡海医療センター
〒525-8585
滋賀県草津市矢橋町1660
電話 **077-563-8866**
FAX 077-565-9313



淡海ふれあい病院
〒525-8585
滋賀県草津市矢橋町1629-5
電話 **077-516-2121**
FAX 077-516-2122

社会福祉法人 誠光福祉会

結

～むすび～

Vol.10
2022.5月号

社会福祉法人 誠光福祉会

えんゆうの郷 特別養護老人ホーム／ショートステイ
なぎさ グループホーム／デイサービス



クリーンスマイルプロジェクト
免疫力を高めよう！

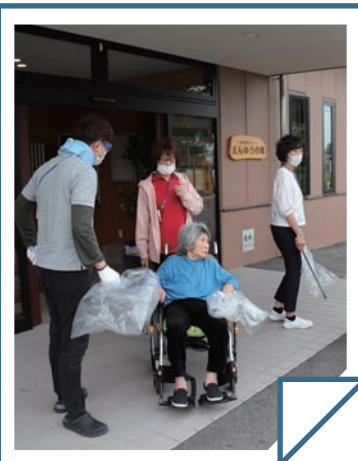
誠光福祉会は、開設してから今日まで利用者様や地域の方々また行政・各事業者の方々などたくさんの人との出会いを大切にして運営して参りました。これからも「ぬくもりと心地よさのある施設」を目指し、人との出会いを大切に地域と共生できる法人となれるよう出会いを未来に繋げていく思いを結～むすび～にこめました

クリーンスマイルプロジェクト

2021年度から社会医療法人誠光会とともに、環境美化・接遇促進を目的として3S活動＝「整理・整頓・清潔」を行うことにより「安全・快適・効率性」のある職場づくりを行い、ご利用される方への満足度をより高め、地域の皆様に親しみのある施設となることを目指して実施しています。



毎月、各部署の整理整頓、清掃内容を部署外のものでチェックし、お互いの意識を高めながら、施設内の清潔を保ち、作業効率を上げます。



3～4か月に1度、施設周辺の道路や近隣の清掃活動を実施し、地域美化に貢献します。



「会釈、挨拶、笑顔」でコミュニケーションを円滑にして明るい職場環境を作ります。



節分

豆まきをして福を呼び込みました。

イベント・行事なごさ

フラワーアレンジ

皆さん思い思いにお花を飾りました。

とってもきれい！



えんゆうの郷 ひな祭り



例年なら雛人形を前にして、お茶や和菓子を召し上がり「桃の節句」を楽しんで頂くのですが、今年はコロナ感染予防のため集まってしまう事と避け、お一人ずつ雛人形をご覧いただき一緒に写真撮影することで終わりました。立派な七段飾りをご覧になり、笑顔で「うれしいひなまつり」の歌を口ずさんでおられました。来年は、皆さん一緒に楽しんでいただけることを願っています。



ひな祭りと言えば「ちらし寿司」彩りが綺麗で美味しそう

看取りを終えて

～残された時間を充実させるために～

えんゆうの郷では、最期まで精神的・身体的ストレスの緩和に努めご本人・ご家族の想いに寄り添いながら支援を行っています。コロナ禍の中で、残された時間を大切に、ご本人様にとって何が一番良い事なのかと考えながら支援を行う中で、最後に一緒にご自宅に帰って頂くことにしました。自宅に着き、しっかり顔を上げ見つめられる姿を見た時、これで良かったと心から思いました。そして翌日、ご家族に見守れながら安らかにご逝去されました。



ご家族様の思い

1度は帰宅をとの思いで提案し実現することが出来て良かったです。看取り支援については、本人にとっては、最期まで穏やかに過ごせ、家族にも考える時間が確保することができました。

