



# グループホーム新地だより 2018



平成29年度第3号



新年を迎えて、もう二ヶ月が経とうとしています。桃の節句も間近となり長かった冬も終わろうとしています。皆様方お元気にお過ごしでしょうか。

今年も、大盛り上がりのランタンフェスティバル。寒さ対策をしっかりと行い、見物に出かけようと予定しております。



**お正月** **節分**



お屠蘇で新年のご挨拶



書初めに願を込めて



鬼は外・福は内。

## 長崎大学看護学生実習

昨年同様、大学生の実習がありました。学生さんが鬼に扮し、豆まきを楽しんだり、一諸におやつを作ったりしました。はつらつとした学生さんに元気をもらい、見た事がない表情と笑顔がありました。



## 運営推進会議

より良いグループホーム運営の為、二ヶ月に一度運営推進会議を開催しています。運営推進会議とは、自治会・市役所職員・ホーム入居者様・入居者御家族に参加頂き、互いに情報交換を行いながら入居者様が地域の中でより良く暮らす事が出来る様に地域とホームの連携・交流を深める場として行なっているものです。奇数月の第3水曜日14:00から30分程度です。ご興味のある方は、是非ご参加下さい。尚、3月は第3水曜日が祝日の為、第4水曜日の28日となっています。

**日光を浴びよう。**

日光には紫外線が含まれていますが、多量に浴びなければ健康な方はプラスになります。紫外線の刺激により体内で**ビタミンD**が生成されるからです。**ビタミンD**は骨を丈夫にする作用があるので骨粗鬆症の予防にもなります。**ビタミンD**は人が基本的な健康を保つのに必要不可欠な要素で、うつ病の予防・癌・歯周病・自己免疫疾患にかかるのを防ぐことができることで知られています。日光に当たる頻度は週に3回程度、1回あたり15分程度で良いそうです。ぜひ、定期的に日光を浴び心身ともに健康を促進してみてください。






介護の相談事はお気軽にご相談下さい。

釣具ポイント  
湊公園  
グループホーム新地

長崎新地ターミナル

住所：長崎市新地町6-3 2F・3F  
TEL：095-823-3564

