



しらすぎだより 12月号

発行日：令和3年12月10日
発行元：しらすぎ荘広報委員会
住所：宇都宮市白沢町771
電話番号：028-673-8888



栄養広場 さつまい芋

毎月1回、【栄養広場】を開催しております。
施設の管理栄養士さんが、食に興味や楽しみをもってもらいたい…!との思いから、旬の食材や季節に応じたクイズ・試食など、楽しんでもらえるような企画をしています♪

11月は各階で、利き酒会ならぬ**利き芋会**を行いました!!

3種類の芋の特徴を確認してか、実食!!

「どれもおいしいね~!」と、皆様笑顔で参加してくださいました。



さつまいもの効果

- ①~腸内環境を整える~
「食物繊維」
- ②~むくみ解消・高血圧予防~
「カリウム」
- ③~美肌効果~
「ビタミンC」

さつまいもの特徴		
紅はるか	〜クヌイト	紅あずま
甘さ	とても甘い	上品な甘さ
食感	ねっとり	なめらか
色の濃さ	濃い黄色	黄色
繊維量	多い	少ない



冬の水分補給

最近水分補給をしていますか？夏場は熱中症対策でせっせと水分を補給していたはずが…あの熱心さはどこかにいっていませんか？

風邪対策の王道である手洗いに加えて、【水分補給】も大事な風

新入職員紹介

高橋 知子

1日でも早く皆様のお顔とお名前を覚え、また私のことも知っていただけるよう努めます。



沼尾 利律子

三十数年ぶりの現場復帰ですが、一生懸命頑張りたいと思います。



長嶋 真由美

12月より3階に配属になりました。笑顔で頑張りますのでよろしくお願いします。



鈴木 舞

過去に曾祖母が入所していた事や、家が近い事から馴染みのある「しらすぎ荘」で働くことができ嬉しです。よろしくお願いします。



年末年始の窓口について

12月30日(水)から1月3日(日)まで、1階事務室の窓口業務はお休みとさせていただきます。

電話でのご連絡は通常通り可能です。

なお、御用のある(ご来荘の方)は、西玄関のインターホンにて各フロアの担当職員にご連絡ください。



リハビリテーション

現在、理学療法士3名、作業療法士5名、言語聴覚士1名の9名体制でご利用者様にリハビリテーションを提供しております。



それぞれの専門性を活かしながら、その人に合わせた個別リハビリテーションの提供や自宅訪問も実施しております。日常生活や身体のことでお困りのことがございましたら、ぜひご相談ください。適切なアドバイスを行い、ご利用者様本人やご家族様が安心して生活できるよう支援いたします。

