

ひなまつり

春

2021
Spring

■施設理念■

「ご利用者の意思を尊重し、
最期まで安心した生活を支援します」

■施設方針・テーマ■

「地域から信頼されるサービスを提供します」

介護老人福祉施設
ル・ソラリオン

〒682-0023
鳥取県倉吉市山根55-3
TEL：0858-26-0115
FAX：0858-26-0116
E-MAIL：sora@med-wel.jp
HP：https://www.med-wel.jp/



～“その人”らしさを尊重したケアの提供～

例年より早い桜の満開のもと令和3年度がスタートしました。昨年の挨拶では新型コロナウイルスを「持ち込まない、持ち込ませない、利用者を守る」を基本に感染対策に取り組むことを書かせていただきましたが、未だ感染の収束が見通せず感染対策を今年も継続することになることは想像できませんでした。コロナ禍の中、施設でご利用者が生活される環境が一変し、ご家族との面会、外部との交流は中止となり、ご利用者の皆様に楽しみや喜びを提供できる機会が無くなりご迷惑をおかけしました。今年度は、まだまだ収束は見通せませんが昨年の経験をもとに、職員の工夫により生活を楽しんでいただく環境を準備し、真にご利用者の満足を追求する介護を提供して、その人らしい生活が送れるように「その人」らしさを尊重し徹底したリスク管理（感染・災害・事故）と「人」づくりに取り組んでいきますので皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。



ル・ソラリオン
施設長

平田 雅人

満開の桜に 笑顔も満開

3月下旬から4月上旬にかけて、ソラリオンの敷地内の桜が満開となりました。

ご利用者の皆様にもご覧になって頂き、桜に負けない満開の笑顔が見られました。



春の爽やかな陽気にさそわれ

ぽかぽか気分



4月から5月にかけての春らしい爽やかな陽気のもと、ソラリオンの敷地内でお散歩やひなたぼっこ・しゃぼん玉などを楽しみ、気持ちの良い日差しの中、ぽかぽか気分になりました。



10食品群チェックシートで バランスの良い食生活を

「10食品群チェック」とは、その言葉のとおり、「1日に（ご飯等の主食以外で）10の食品群の食品を食べることを目指してみよう」というもので、もともとは高齢者の低栄養予防のために考案されたものですが、毎日忙しくて外食続きの方、偏食傾向にある方、ダイエット中の方、一人暮らしを始めた方など、実はどの世代にも使えるもので、基礎知識としても役立ちます。

10食品群チェックシート											
											1日のうち「1回でも食べた」場合に○を付けましょう
日付	肉	卵	牛乳・乳製品	油脂類	魚介類	大豆・大豆製品	緑黄色野菜	芋類	果物	海藻類	○の合計
1日目	/										
2日目	/										
3日目	/										
4日目	/										
5日目	/										
6日目	/										
7日目	/										
7日間の合計											

【チェックシートの使い方】

- 表の10品目について朝・昼・夕・間食の中で、その日に食べた食品に○をつけます（ほんの少しでも口にすれば○）。1日に○が何個ついたか合計してみましょう。
- 1週間記入ができれば縦の合計を出してみましょう。

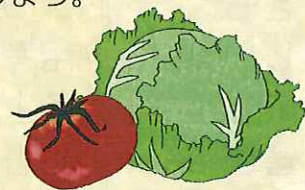
【評価目安】

横の合計：1日で7個以上→合格ライン

縦の合計：10品目すべてで6個以上→大変バランスよく食べられています。

6品目以上で6個以上→概ねよいですが、○が少なかった食品群も意識してみましょう

6個以上は5品目以下→バランスが偏りがちかもしれません。少しずつでもよいのでいろいろな食品を食べるようにしましょう。



1週間続けてみると、自分の食生活の「癖」や「傾向」が見えてくると思います。また、食べていないものがあつたら、次の食事のときに意識して食べてみるようにすることで自然とバランスの良い食事に近づいていくことができます。コロナ禍で自宅での食事の機会が増えている今日、ぜひ「10食品群チェックシート」でセルフチェックしてみたいはいかがでしょうか？

ふれあいはあとまつりの中止について

新型コロナウイルス感染症の全国的な蔓延に伴い、感染予防・拡大防止の観点から、今年度のふれあいはあとまつりは中止となりました。

