

乳幼児のいる ママ達へのお知らせ

すくすく・ばくばく教室

日程 5月16日(金)
午前10時～12時
場所 保健センター
対象 乳児と保育者
内容 赤ちゃんのマッサージや離乳食の試食
持ち物 バスタオル一枚
連絡 お申し込みは13日まで

のびのびサークル

日程 5月28日(水)
午前10時～11時30分
場所 保健センター
対象 幼児(入園前)と保育者
連絡 お申し込みは23日まで

育児相談

随時実施。子どもの体重測定、予防接種など相談希望者は、保健師へ連絡してからお出かけください。

「お母さんと一緒に学ぶ食育教室」 参加者募集

日時 5月27日(火)
午前11時～1時
場所 なごみ
内容 季節の行事食「竹の子ごはん」「草餅」他のプチ実習
食生活改善推進員による食育伝達
費用 100円
持ち物 親子共にエプロン
三角巾(バンダナ)
手ふきタオル等

申し込み 保健センター
☎63・1311
締め切り 5月20日(火)



がんばってクリーム塗ってます

高齢者の食育コーナー

「低栄養や転倒予防も食事から」しっかりと食べて健康寿命を延ばしましょう。

高齢になると少食になり、栄養素の吸収力も低下して、低栄養状態になりがちです。元気で長生きする為には、バランスを考えた食事をしっかりと摂ることが大事です。りんどうの里においても低栄養状態で入所される方が少なくありません。

一人一人に適した食事内容(必要量・軟らかさ・細かさ・とろみ具合)を食事摂取状況を確認しながら提供しております。

転倒による骨折を予防する為に毎日十時に牛乳を飲んでいただき、強化食品も導入し、必要量の確保を行っております。

老人保健施設は在宅復帰に向けた施設であり、多職種協働で毎日入所者と共に頑張っております。食育推進事業をきっかけに、より多く季節感のある食材提供をするため裏山で採れた山菜や施設の畑で採れた野菜を献立に組み入れています。



みんなで昼食です



春の行事食



季節のおやつ

今後も施設での入所生活の中でもしっかりと季節感が味わえて、楽しみの持てる食事提供に心がけて参ります。

認知症予防食 脳を元気にする食事のポイント

- 1 腹八分目を意識する。
 - 2 緑黄食野菜を中心に野菜をたっぷり食べる。350gが目標
 - 3 DHA・EPAの脂(缶詰可)を多く含む青背の魚を1日1切れ目安に摂る。
 - 4 食事が出来なくなるほど甘い物を食べたり、おやつを食事代わりにする偏食は避ける。
 - 5 水分補給をしっかりと
 - 6 薄味を心がける。
- *家族の中で認知症になる方は、食卓の野菜・魚を食べない傾向にあると言われています。積極的に食べましょう。

(担当)介護老人保健施設
りんどうの里 管理栄養士 高橋

「こころの健康相談」のご案内

眠れない、ゆううつ、表情が乏しくなる、お酒を飲むと人が変わる、激しい物忘れなどの悩みに精神科医師と保健師が相談に応じます。

平成26年度精神保健相談(こころの健康相談)

<所内相談>

場所 吾妻保健福祉事務所 中之条町西中之条183-1
 日時 毎月第2木曜日 午後2時～ 予約制
 ※日時変更の場合もありますので必ず予約をお願いします
 電話 0279-75-3303 保健係 精神保健福祉担当
 相談者 精神科医師、保健師

<所外相談>

場所 吾妻郡内の町村(出張相談)
 日時 毎月第4木曜日 午後2時～ 予約制
 ※日時変更の場合もありますので必ず予約をお願いします
 電話 高山村保健師まで御連絡ください
 高山村保健センター ☎63-1311
 相談者 精神科医師、町村保健師、保健福祉事務所保健師

	所内相談		所外相談	
	第2木曜日		第4木曜日	
4月	10日	保健福祉事務所	24日	草津町保健センター
5月	8日	保健福祉事務所	22日	保健福祉事務所
6月	12日	保健福祉事務所	26日	草津町保健センター
7月	10日	保健福祉事務所	24日	中之条町六合支所 (六合保健センター)
8月	7日(第1木)	保健福祉事務所	28日	東吾妻町保健センター
9月	11日	保健福祉事務所	25日	高山村保健センター
10月	2日(第1木)	保健福祉事務所	23日	嬭恋村環境改善センター
11月	13日	保健福祉事務所	27日	草津町保健センター
12月	11日	保健福祉事務所	25日	長野原町保健センター
1月	8日	保健福祉事務所	22日	中之条町保健センター
2月	12日	保健福祉事務所	26日	東吾妻町保健センター
3月	12日	保健福祉事務所	5日(第1木)	嬭恋村環境改善センター

※相談は予約制です。また、相談日程は変更になる場合があります。

5月の当番医予定表

※診療時間は午前9時から午後5時までです。できるだけ時間内に受診して下さい。
 ※急患のための当番医制度ですので、緊急患者以外の受診はご遠慮願います。
 ※在宅待機のため、原則として往診は致しません。
 ※専門外の疾患の場合は対応しかねることもあります。

日	科	内科	外科	休日夜間当番病院
3日(土)		吾妻脳外循環科 東吾妻町 (68)5211	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111
4日(日)		くりはら医院 東吾妻町 (68)0355	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111
5日(月)		東吾妻町診療所 東吾妻町 (59)3010	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111	西吾妻福祉病院 長野原町 0279(83)7111
6日(火)		後藤医院 中之条町 (75)2230	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711
11日(日)		四方診療所 中之条町 (64)2136	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055
18日(日)		加地医院 東吾妻町 (68)2103	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711	原町赤十字病院 東吾妻町 (68)2711
25日(日)		しまだ医院 中之条町 (76)3435	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055	吾妻さくら病院 中之条町 (75)3055

information

くらしの 情報

吾妻養護老人ホーム 臨時職員(嘱託・パ ート) 募集について

吾妻養護老人ホームでは、
左記により臨時職員(嘱託・
パート)を募集いたします。

○職種

調理員(嘱託)
介護員(嘱託)

募集人員 調理員 2名
介護員 若干名

受験資格

ア. 学歴 不問
イ. 資格 調理員 不問

介護員 ホームペルバー
2級以上

ウ. 年齢 不問

給料

調理員 138,300円
介護員 153,200円

手当 通勤手当、時間外手
当、宿直手当

保険 社会保険、雇用保険

採用年月日

平成26年6月1日

申込期日
平成26年5月20日(火)
必着

申込方法

履歴書を吾妻養護老
人ホームまで提出して
ください。

試験方法

筆記試験及び面
接試験

試験日

書類審査後、通知
いたします。

○職種

介護員(パート職員)
募集人員 若干名

受験資格

ア. 学歴 不問
イ. 資格 ホームペルバー
2級以上

給料

時給900円、土日祭日
は950円

手当

通勤手当
労災保険

採用年月日

平成26年6月1日

申込期日

平成26年5月20日(火)
必着

申込方法

履歴書を吾妻養護老
人ホームまで提出して
ください。
試験方法 面接試験
試験日 書類審査後、通知
いたします。
問い合わせ先
吾妻養護老人ホーム
〒377-0702
吾妻郡高山村中山
6858-24
☎0279-63-2304
担当:大木、齋藤