

**しんがた** 新型コロナウィルスから身を守るために **み まち**

新型コロナウィルスの感染拡大が続いている。地域活動推進委員会で主催している講演会なども「密」を避けるため今年度は中止しています。

そのため、今回は「さかえ」紙面にて、新型コロナウィルス感染予防に関する情報を届けします。

◆ビタミンDは感染予防に有効の可能性あり！

ビタミンDはカルシウムのバランスを整えるのを手伝ったり、骨の健康を保つために働いています。血中のビタミンD濃度が低下すると、疲労骨折や肉離れの発生が増加することが知られています。そんなビタミンDですが、インフルエンザなどのウィルス感染症にも有効であるという研究結果が報告されています。血中のビタミンD濃度が30ng/ml以上の方は新型コロナウィルス感染症にほとんど感染せず、さらに重症化もしなかった、という論文も発表されています。

そんな感染予防を期待できるビタミンDは食事からの摂取、あるいは日光浴など日中の屋外活動によって体内で合成されます。ビタミンDを多く含む食品としては、焼き鮭（大きめ1切れ）、さば水煮缶（1缶）など。市販のサプリメントで摂取する方法もあります。

今は感染を恐れて外出を控えがちですが、体を動かす機会があり、季節ごとの旬を意識しつつ高齢者に不足しがちな栄養を考えた食事を提供できる「デイサービス」を活用するのもいいかもしれません。

ケアセンター栄町のデイサービスでは、札幌市の指導に従った感染対策をしっかりと行い、栄養士の指導のもとに調理された食事を準備し、毎日皆様をお迎えしています。ぜひご活用ください。

◆感染予防は基本をしっかり！

言わずもがなですが、感染予防には基本の対策をしっかり行うことが必要です。マスクを必ず着用する、外から帰ったら手洗い・うがいを忘れずに行う、こまめな手指消毒を行う、お部屋の湿度を40%~60%に調整する、などです。基本の対策と健康管理で、感染予防に努めましょう。

**手洗い・うがい**

**手指消毒**

**湿度管理**

**新規職員**

- 新規職員
- 障がい介護員
- 生活介護員
- 介護員
- 織田 由佳
- デイサービス
- 機能訓練士
- 高橋 義幸
- 居宅
- 介護支援専門員
- 篠原 千栄
- 坂下 華歩
- 異動職員
- 退職職員
- 介護支援専門員
- 宮下 卓也
- 介護員
- 川谷内 海帆

**へんしゅうこうき**  
**編集後記**

新年あけましておめでとうございます。昨年は、新型コロナウィルスが世界中を脅かす存在となり、皆様の私生活にも影響があった一年であったと思います。そんな中でもケアセンター栄町は10周年という節目の年でありました。大々的に祝う事は出来ませんでしたが、利用者の皆さんと共に10年も歩めたことはとても光榮です。ケアセンター栄町は、利用者の皆さんと共に明るく楽しい一年を支えあいながら歩んでいきたいと思っていますので今年もよろしくお願いします。

**さかえ Vol.53**

発行日 令和3年1月13日

発行・編集  
社会福祉法人 瞳心会  
ケアセンター栄町 機関紙編集委員会  
〒007-0847  
札幌市東区北4丁目1番1号  
Tel. 011-789-1152 Fax. 011-789-1278

謹賀新年

福)瞳心会のHPはこちら

QRコード

新年明けましておめでとうございます。昨年もきっとこの挨拶から始まつたはずですが、例年とは全く違う1年となりました。令和2年1月下旬に新型コロナウィルスが発生し、当初は、風邪症状の軽いものだと言っていたのが、あれよあれよと言う間に感染は広がり、札幌ではクラスターが発生し、重症化した方も出て、60名の方が亡くなられました。その影響で東京オリンピックは延期となり、ここケアセンター栄町の10周年も静かに過ぎていきました。今年はどんな年になるのでしょうか。この原稿は令和2年11月30日が〆切で提出していますので、この機関紙が発行される頃どのような年になっているか想像もつきません。ただ、つらいことが多かった反面、もう一方では手洗い、換気、感染予防の在り方などを通して1日1日在丁寧に過ごしたり、感染予防や体調の良し悪し、環境の変化も含め相手のことを思いやったり、気遣ったりできる機会が改めて作れたのではないかとも感じました。当たり前だったことがいかに幸せなことであったかも振り返ることができました。今年1年は、皆様が健康で、より良い年になりますよう切に願います。

地域密着型介護老人福祉施設栄町

デイサービスセンター栄町  
施設長 西川 昌慶

しゃかいふくしほうじん  
社会福祉法人

ていしんかい  
瞳心会

# かい 1階 テイサービス



10月17日、10月19日にテイサービスではさつまいも収穫祭を、二日間開催しました。

5月下旬に種を植え約5ヶ月で、立派なさつまいもが出来ました。

窯を準備し、焼いて焼き芋にしてレクリエーションの時間に利用者の皆さんで召し上がりました。

焼き芋の調理は5~6名の方に参加して頂きました。手伝って下さった利用者の皆さんには大変助かりました。

利用者の皆さんからは「北海道でもさつまいもが獲れるんだ。」「美味しいね、久々に焼き芋食べたよ。」等と様々な声を頂きました。2021年も皆様と、一緒に元気で過ごしていくよう職員一同努め参ります。

# せいかつ かいこ 生活介護



Merry  
Xmas



12月25日にクリスマスパーティーを開催しました。

新型コロナウィルスの影響もあり、歌ったり踊ったりと例年のように、叶いませんでしたが、ビンゴゲームやケーキを食べ、利用者の皆さんとこうして開催できたことが何よりだと感じています。

2021年も利用者の皆さん元気いっぱい過ごせる1年になる事を願っています!!

# かい ちいき みっちゃんがた かいごろうじん ふくし せつ 2階 地域密着型介護老人福祉施設



12月20日に2階フロアでクリスマス忘年会を行いました。

新型コロナウィルスの影響で前年度より時間が短くしての開催となりましたが、

美味しいお食事とサンタさんからのプレゼントで利用者の皆様は大変、喜ばれておりました。次回はご家族様参加で開催できるように願っております。

これからも良い1年となるように職員が一丸となって頑張って参ります。

# しょう しゃしえんせつ 3F 障がい者支援施設



12月12日に3階でクリスマス忘年会を行いました。

新型コロナウィルスの影響で大規模な開催は出来なかったですが、

美味しいご飯とクリスマスカードのプレゼントで利用者の皆さんは笑顔でいっぱいでした。

次回はご家族の方も交え、開催出来る事を心より願っております。