

# 雪月花

2021年1月発行

社会福祉法人 太子福祉会  
太子の郷

〒671-1511  
揖保郡太子町太田231番地の1  
TEL : 079 (277) 5000  
FAX : 079 (276) 8688  
雪月花 広報委員会



## 新年のご挨拶



社会福祉法人 太子福祉会  
太子の郷 施設長 中嶋 健太郎

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中はご利用者様、ご家族様、地域の皆様からの数々のご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年よりの新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大により、当施設といたしましても、ご利用者様の安心安全を第一に職員一丸となり感染防止策を徹底した運営を行ってまいりました。しかし、そのためご利用者様には各行事の縮小や一部中止、アクリル板での仕切りや距離を置いての会話をはじめ様々なお願いをさせていただき、ご家族様にも面会の中止やweb面会への切り替えなどご不便をおかけしておりますが、温かいご協力ご理解をいただいておりますこと、心より感謝申し上げます。

今後まだまだ厳しい状況が続きますが、感染対策を徹底し安心安全な施設運営を行っていきながら、少しでもご利用者様が笑顔でいていただけるような創意工夫を行っていく所存です。

本年も皆様のご支援ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

今年一年の皆様のご健康とご多幸を祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。







## 医務室便り 免疫力を高めて病気にかかりにくい体をつくりましょう。

免疫とは、体内に侵入したウイルスや細菌などに対して防御をする働きのことです。

免疫力は、加齢や生活習慣の乱れにより低下していきます。

免疫力を高めるためにできることをご紹介します。

- ・ **バランスの良い食事を心掛ける**…ビタミンA・C・E（緑黄色野菜・果物・レバー・アーモンドなど）や発酵食品（納豆・みそ・キムチ・ヨーグルトなど）を摂取する。
- ・ **睡眠をしっかりとる**…睡眠中、体内では免疫を活性化させる物質が分泌され身体の回復を早めようとしてくれます。6～7時間を目安に睡眠時間を確保してみましょう。
- ・ **適度に運動をする**…30分～60分程度の中強度の運動をすることで免疫力が高まると言われています。はや歩きウォーキングや犬の散歩などから始めてみましょう。
- ・ **たくさん笑う**…笑うことで免疫細胞であるNK細胞が増加することが分かっています。気の合う仲間や家族との会話やバラエティー番組をみるなど笑うことを見つけていきましょう。
- ・ **身体を温める**…身体を温めることで血流が良くなり免疫力が高まると言われています。入浴時はシャワーを浴びるだけでなく、湯船につかって疲れを癒しながら身体を温めましょう。

## ご家族様限定 オンライン面会について

兵庫県内における新型コロナウイルス感染症の新規感染者増加に伴い、面会を全面的に中止させていただいておりましたが、感染症予防を継続的に実施しながら少しでもご家族様とご入居者様をつなぐことはできないかと考え、**無料通話メールアプリ「LINE(ライン)」**によるオンライン面会サービスを実施させていただくこととなりました。

時間帯を調整しながら出来る限り対応させていただきますが、現場対応が優先されますので、状況により本サービスをご利用できない場合がありますことをご了承ください。

太子の郷オンライン面会  
専用QRコード



### オンライン面会を再開いたしました。

詳しくは、太子の郷ホームページのお知らせをご覧ください。

○オンライン面会について

○「LINE(ライン)」友だち追加方法とQRコードを添付しております。

オンライン面会サービスの申し込みはお電話での事前予約となります。

太子の郷ホームページ 検索



予約 TEL 079-277-5000 (受付時間 10:00～18:00)

## 関連施設

社会福祉法人  
太子福祉会

### 特別養護老人ホーム みどり園

〒675-0104 加古川市平岡町土山423-9  
TEL:078-941-6700 FAX:078-941-1763

### 陽だまりの家

〒675-0104 加古川市平岡町土山423-17  
TEL:078-941-0030 FAX:078-941-0031

### 幼保連携型 光(きらり)認定こども園

〒675-0023 加古川市尾上町池田830-201 尾の上の郷敷地内  
TEL:079-456-0177 FAX:079-456-0178

### ケアハウス あじさい

〒675-0104 加古川市平岡町土山423-6  
TEL:078-941-1001 FAX:078-941-2677

### 尾上の郷

〒675-0023 加古川市尾上町池田830-1  
TEL:079-422-3344 FAX:079-422-3345

### 幼保連携型 カレナ認定こども園

〒671-1511 揖保郡太子町太田669-1  
TEL:079-276-6601 FAX:079-276-6602