

# はなだよりとむろ

第39号 発行：2020年 10月31日  
特別養護老人ホーム はなの家とむろ  
厚木市戸室5-9-15  
TEL 046-225-8787 FAX 046-225-8711

## 敬老祝賀会



理事長挨拶



施設長挨拶



感染予防に努めながら、  
9月19日に各フロアにて敬老祝賀会  
を開催しました。  
よろず音楽隊の方たちによる素敵な演奏  
で、楽しい時間を過ごして頂きました。

## 看護部だより



NO. 19



### 免疫力を高める食事について

コロナ禍による新しい生活様式において、高齢者やシニア層は身体機能を維持しつつ、免疫力を高めておく必要があります。病気にかからないよう、免疫力を高めるためには食事・運動・睡眠が大切です。今回は免疫力を高める食事についてご紹介します。

### 免疫力に重要なのは...腸！！

免疫細胞の7割が腸に集まっています。腸の壁に存在するパイエル板では、免疫細胞に有害な異物を学習させて訓練しています。血液の流れに乗って体中に運ばれ、病原菌やウイルスを攻撃する免疫力を高めるためには、腸内環境の改善と活発化することが大切です。

### 免疫力を高めると言われている栄養素

良質なたんぱく質…肉・魚・豆・豆製品・卵・乳製品等  
食物繊維 …きのこ・海藻 類  
ビタミン類 …果物・肉・魚 等  
ミネラル類 …きのこ・豚肉 等

栄養バランスの良い食事を定期的にとることが大切です！



免疫力は年を重ねるごとに低下していきます。  
免疫力を高めるため感染症に  
負けずに元気に過ごしていきたいですね。

### 編集後記

今年の冬は、新型コロナウイルスの終息が見えない中、インフルエンザの感染リスクが高まり、同時流行が予想されるそうです。

手洗い・うがい等の予防策を徹底して冬を乗り切りましょう！！

特別養護老人ホーム  
はなの家とむろ 

〒243-0031 神奈川県厚木市戸室5-9-15  
TEL 046-225-8787 FAX 046-225-8711  
URL : <http://koujinkai.tomei.or.jp/>  
E-mail: [tokuyo-info@tomei.or.jp](mailto:tokuyo-info@tomei.or.jp)



# 敬老祝賀会

入居者様の素敵な笑顔が  
たくさん見られました！



エミタス保育園の園児の皆さんから  
敬老のお祝いに可愛らしい作品が届きました。

# 夏祭り



新しい生活様式の中でも、入居者様・利用者様に少しでも季節を感じて頂きたいと、ユニットごとで夏祭りも開催しました！！



☎ 「はなの家とむろ」は以下のような方の  
厚木市の避難所になっています。☎

当施設では厚木市と「災害おける避難行動要支援者の緊急受入れに関する協定」を結んでおります。以下のような、指定避難所に行くのが困難な方の受け入れ相談に乗れるようになっております。

◆◆◆対象者◆◆◆

- ① 要介護認定者（3～5）
- ② 下肢または体幹機能障がい者（1級・2級）
- ③ 視覚障害者（1級・2級）
- ④ 療育手帳（A1・A2）の所得者で18歳以上65歳未満の健常者が同居していない者
- ⑤ 精神障害者保健福祉手帳（1級）の所持者で18歳以上65歳未満の健常者が同居していない者
- ⑥ 小児慢性特定疾病医療受給者（重度認定）
- ⑦ 上記以外で自主防災隊及び民生委員・児童委員等が支援の必要を認め、本人が同意した者

日頃から災害に  
備えておきましょう☺

