



K  
A  
T  
A  
R  
A  
I

男前を見て頂き  
たかったので、  
マスクを外して  
撮影しました!!  
(笑)



発行  
社会福祉法人 悠人会  
特別養護老人ホーム  
ベルファミリア

第95号



敬老祝賀会を開催致しました。  
今年、2丁は9月25日 3丁は9月23日 4丁は9月24日と  
各ユニット毎での開催になりました。金屏風の前で写真撮影を  
皆様と共に、長寿のお祝いと賞状をお渡しさせていただきました。

## ふしぎクラブ 手品ショー



令和2年9月21日(月)にデイサービスセンターで敬老祝賀会を開催しました。

当日は手品のボランティア様が参加して下さり、様々な手品を披露してくださいました。見事な手品に利用者の皆様も大喜び！！

そして、長寿を祝う節目のご利用者様へは感謝の気持ちといつまでも健康で過ごして頂きたいという思いを込めて手作りの賞状をお渡しさせていただきました。

今回、ボランティア様の受け入れに伴い、感染予防対策の徹底と利用者様同士の蜜を避けるためにカメラを使用したテレビ中継を実施しました。

コロナ禍の中でも、これからも利用者様に喜んで頂けるような企画ができるようにスタッフ一同、頑張っていきます。



デイサービスセンター  
敬老会

いつまでも元気であってね！  
敬老の日



# 新型コロナウイルスに負けない 「腸」能力を 鍛えましょう！！

今日は免疫力を高める食事について紹介します。  
免疫の60%は腸にあると言われています。  
そして腸内環境を正常に保つことが免疫力にも影響を及ぼします。  
腸内環境を正常に保つためには乳酸菌やビフィズス菌  
またそのエサとなるものを取り入れる必要があります。  
乳酸菌は様々な発酵食品に含まれています。  
例えばヨーグルトや納豆、キムチ、チーズ、甘酒などです。  
しかし外から取り入れた乳酸菌は腸内に住みつかないため  
毎日継続することが大事です。  
またキムチやチーズには塩分、甘酒には糖分が含まれていますので摂り過ぎ注意です。



1つの種類に限らず色々な発酵食品を取り入れてみて下さい。

# ホームページが新しくなりました！



ベルファミリアのホームページが刷新されました。是非一度ご覧下さい。  
また、新たな取り組みとして今年からInstagramも始めさせて頂きました。  
施設行事やユニット活動の様子だけではなく、日常の何気ないご様子なども掲載しておりますので、フォローして頂けると幸いです。  
Instagramはホームページからもご覧頂けますし、上記のQRコードも読み取り可能となっております。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。

## 🎁 今後の予定 🎁



現在、12月のクリスマス会開催に向けて、介護課とデイサービスで企画を検討中です！！  
行事を通じて、ご利用者の皆様へ季節を感じて頂けるような企画にしたいと考えています。  
開催の規模についてはコロナウイルスの感染拡大予防として3密を防ぎながら思考を凝らした内容で開催したいと思っております。