

ボヌール

# デイケア通信

2023.



年の初めの  
ためしとて



今年も みなさまの毎日が、笑顔いっぱい、  
よりいっそう充実したものとなりますよう、  
ひきつづき おてつだいさせていただきます♪  
ボヌールデイケアスタッフ一同  
(プラス 加トちゃん?!)

『のっぺ』は具だくさんの野菜の煮物。里芋などの自然なぬめり(ぬっぺり→のっぺり→のっぺ)を生かした家庭料理です。ご当地新潟では冷たく冷やす食べ方も好まれ、昔は鍋ごと外の雪に埋めたものだそうですよ。「まあず うんめえて♡」

## ♪♪『ショートステイ』という過ごし方♪♪

ボヌールは通所だけでなく、お泊り利用が可能です。1日当たり8500円見当(介護3、負担割合1)。入所とは異なり、短い期間入所フロアに連泊して、健康観察・お食事(3食+おやつ・喫茶)・レク・介護・(入浴)などのサービスを受け、個別リハビリを継続、個室でゆっくりくつろいでいただける、おすすめの過ごし方です。施設送迎(有料)の要不要が選べて、普段お使いの車椅子や歩行器、杖等お持ち込み頂けます。ご家族様が入院等で不在になる期間、あるいは定期的に隔週3泊と決めて、又は急に必要となる場合を想定し 慣れておく目的で毎月4泊、等々。いずれも介護保険を使ってのご利用となります。担当ケアマネ様にご相談の上お申し込みください。 ※状況によりお引き受け困難な場合がございます。



令和5年1月16日(月) 昼

煮りんご  
あつめ汁  
ほうれん草のくるみ和え  
のっぺ  
鶏肉の塩麴焼き  
醤油おこわ  
お献立て



介護老人保健施設 ボヌール

さいたま市北区吉野町2-1365

☎ 048-661-8223

## 本年もよろしく願い申し上げます。

2023年の干支はウサギ。ウサギは日中 暗い場所にかくれてじっとしていることが多いため夜行性のイメージがあるかもしれませんが、薄明薄暮性(はくめいはくぼせい)といって、夜が明ける前と日が沈むころにもっとも活発に動き、日中と夜間は浅い眠りを小刻みにくりかえしています。

この「ウサギリズム」、人間には参考になりません。なぜならば人間は起床後に日光を浴びることで、生体リズムが整うからです。

おすすめは「足うら日光浴」。寒い時期は暖かい室内、ガラス越しの朝日でOKです。15分程度足のうらを朝日に当てるだけで、体の芯から暖まり、内臓の動きが良くなると言われていています。白湯を用意してゆっくり飲んだり、ラジオのニュースに耳をかたむけたり、体と頭を目覚めさせる15分です。

朝日を浴びると、一日を気持ちよくスタートできるとともに、約15時間後には、体内時計が機能して自然と眠たくなってきますので、その頃までに活動をすべて終え、深部体温を下げていくと、眠りに入りやすくなります。

**「気持ち良い目覚め」と「質の良い眠り」**

**二兎を追って二兎とも得ましょう♪**