

たまたてばこ

発行

社会福祉法人敬友会
邑久在宅介護支援センター
邑久町箕輪266-1
0869-22-9503

冬でも油断大敵。脱水にご注意を！

寒い季節は汗をかきにくく、のどの渇きを感じにくいため、知らぬ間に脱水症状になることがあります。特に高齢の方は体内の水分量が少なく、脱水リスクが高まります。

冬の脱水を防ぐのポイント

- ・  こまめな水分補給：喉が渇いていなくても、1日1.5Lを目安に。
- ・  水分の多い食事：汁物や果物を取り入れましょう。
- ・  室内の乾燥対策：加湿器や濡れタオルで湿度を保ちましょう。
- ・  体調の変化に注意：めまい、倦怠感、尿の色が濃いときは要注意！

「冬は脱水にならない」は間違いです。ご自身やご家族の健康を守るため、日々の水分補給を心掛けましょう。

また、寒さ厳しい季節となりますが、あたたかく元気に冬を乗り切りましょう。
体が温まる！ミルク味噌スープをご紹介します。

◎材料(2人分)

- ・ さつまいも 1/2 個
- ・ 人参 1/4 本
- ・ 白菜 1~2 枚
- ・ 玉ねぎ 1/2 個
- ・ ベーコン 2~3 枚
- ・ 牛乳 350ml
- ・ 顆粒だしの素 大さじ 1
- ・ 味噌 大さじ 3~4
- ・ 水 野菜が浸るくらいの量

◎作り方

- ①さつまいもと人参は皮をむき、一口大に切る。
- ②白菜とベーコンは 1 cmほどの幅に、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋に具材と水を加え、蓋をして火が通るまで煮る。
- ④具材に火が通ったら牛乳を加え沸騰寸前まで煮立たせる。
- ⑤火を止め、顆粒だしの素と味噌を加えて完成。



土の中で育つ根菜はビタミンCやビタミンE、ミネラルを豊富に含んでおり、血行促進や代謝アップにつながる体が温まる食材の一つです。具材はお好みでれんこんやキ/コ類、白ネギなどを入れるのもおすすめです。洋風でも和風でも合わせられる汁物なので、いつものお味噌汁に少し変化が欲しい時にぜひ作ってみてください。

過去⇔未来のように反対の意味（対義語）の言葉になる
漢字一文字を入れて完成させて下さい。

- ①増加⇔□少 ②圧勝⇔□敗 ③基本⇔□用
④団体⇔□人 ⑤拡大⇔□小 ⑥革新⇔□統
⑦便利⇔□便 ⑧間接⇔□接 ⑨一時⇔□時

邑久ナースィングホーム
よりお知らせ



邑久在宅介護
支援センターより
《職員紹介》

皆様ご無沙汰しております。
10月よりこちらに着任しました鶴海です。
3年ぶりにお世話になります。わからないことや
至らないことがありますので、またご協力いた
だくこともあるかと存じます。よろしくお願い
します。
8月末より邑久在宅介護支援センターの一員にな
りました三原です。早く瀬戸内市での仕事に慣
れ、ご支援できるよう頑張りたいと思いますの
で、よろしくお願いします。

今年も訓練会に参加しました！

長船スポーツ公園グラウンドで、瀬戸内市消火技術訓練会が行われま
した。この訓練会は消火器の取扱い訓練を通じて、事業所や地域にお
ける防火思想の普及を図るものです。

邑久ナースィングホームもご高齢の方の命を守る施設であり、防火意識
の向上のため参加させていただき、実際に消火器を使用することで火
の怖さも感じ、とてもいい体験をさせていただきました。

これからの季節、乾燥もあり『火の用心』です。



この度、2025年の競輪の補助事業を受けて、
ストレッチャー対応型の特殊浴槽を整備いたしました。
設置場所：老人保健施設 邑久ナースィングホーム

頭の体操答え

- ①増加⇔減少
②圧勝⇔完敗
③基本⇔応用
④団体⇔個人
⑤拡大⇔縮小
⑥革新⇔伝統
⑦便利⇔不便
⑧間接⇔直接
⑨一時⇔常時

(お問い合わせ) *介護に関することなど、お気軽にご相談ください

邑久在宅介護支援センター (瀬戸内市ブランチ相談窓口)

〒701-4253 瀬戸内市邑久町箕輪266-1
(老人保健施設 邑久ナースィングホーム内)

月～金 9:30～17:00

0869-22-9503

