

文字製作： 通所利用 稲川弘子 様



おもいやり



デイケア 秋のバスレク 大沼公園

10月18日(水)から24日(火)の期間、恒例のもみじ狩りドライブへ出かけました。ほどよく色付きかかった紅葉を眺めつつ、おみやげの大沼だんごを手に楽しい秋の小旅行でした。

デイケア介護福祉士 加藤美歩子

発行日：平成29年 10月31日 第69号

発行者：医療法人聖仁会 介護老人保健施設ジョイユエルス桔梗
〒041-0801 函館市桔梗町557番地
TEL 0138-46-8881 FAX 0138-46-8880 広報委員会



函館レクボランティア協会の松島先生が8月から月に一度、合唱指導で来所されています。アコーディオンに合わせて、懐かしい童謡や昭和の歌謡曲を歌ったり、体操をしたり。音楽を通して様々な感覚が刺激され、良いリハビリ効果を得ることができるようです。

デイケア介護福祉士 加藤美歩子



地域交流懇談会



8月26日(土)地域交流懇談会

テーマ「おいしく食べて健康に」今年度2回目となる懇談会を今回も桔梗町会館をお借りして開催。食べることの重要性、日々人に必要な栄養食品目についてなど身近なテーマで管理栄養士と言語聴覚士がお話をさせていただきました。

支援相談員 長崎明日美



デイケア10月行事「かぼちゃ喫茶」

ハロウィンにちなんで、手作りかぼちゃプリンと、タコ焼き器で焼いたプチケーキにあんこをトッピングしてご用意。甘くて楽しい喫茶タイムとなりました。

デイケア介護福祉士 加藤美歩子

2F
レクリエーション



折り紙でやっこさんをたくさん折り、「満月とうさぎの餅つき」を作りました。
予想以上の出来栄えに皆さんとてもうれしそう。
次に何を作ろうかと、みんなで検討中です。

2階介護職員 渡部粧子

3F
レクリエーション



秋の訪れを折り紙の貼り絵で表現してみました。孔雀や馬、紅葉の形など
細やかな作業に挑戦。みんなで力を合わせた超大作です。

3階介護職員 小笠原美樹

※掲載の写真はご本人様、ご家族様の了承を頂戴しています。

第3回 「適切な栄養」

筋肉をつけるためにはまず運動！？

→ いいえ。 **“栄養の蓄え”** がない状態で行う運動は、**逆効果!**

「運動するためのエネルギー」が足りないと、身体は筋肉を削ってエネルギーに変えます。そうすると、運動しているのにどんどん筋力がやせていくという状態になってしまいます。筋肉をつくるのに一番大切なのは『動物性たんぱく質』です。その名の通り『動物』から摂れるものを食べましょう。そして一緒に『ビタミンB6』⇒『緑黄色野菜』も食べましょう。動物性たんぱく質の吸収を助けます。



私たちの身体は年齢を重ねると栄養の吸収が苦手となり、たとえば10代の頃には、100食べたもののうち60を栄養にできたものが、70代では40程度しか吸収できないと云われています。無理して100食べるよりは80程度の目安「腹八分目」で毎日きちんと食べるということを心掛けてみましょう。

言語聴覚士 松島 環

【ボランティア募集中】

入所、通所されている方々と、一緒にゲームをしたり、作品を作ったり、おしゃべりを楽しんでみませんか？また歌や踊りなど披露して頂ける方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介下さい。下記担当までご連絡をお待ち致しております。

お問い合わせ窓口 支援相談員 信太克則

～介護職員募集～

- 介護の資格をお持ちの方
 - 資格は持っているが、長いブランクのある方
 - これから介護の資格を取る予定の方
 - 介護のお仕事に興味のある方
- 上記に該当される方はご連絡をお待ちしております。
連絡先 46-8881 (担当：こうち)

【編集後記】

短い夏が終わり、山々も鮮やかに色づく今日この頃。皆様におかれましては、如何お過ごしでしょうか。この度はアンケートにご協力頂き、誠にありがとうございました。皆様よりいただいたご意見を元に、より一層サービスの向上に努めて参ります。ひと雨ごとに朝晩の冷え込みも本格的になってきました。夏の疲れが出やすい頃ですので、どうぞご自愛のうえお過ごしください。皆様の御意見や御要望等ございましたら、お気軽に事務局広報係までお寄せください。また、医療法人 聖仁会ホームページ (<http://www.seijinkai-mori.jp/>) でも広報誌「おみやり」をご覧いただけます。

広報係 支援相談員 長崎明日美

