

阿久比一期一会荘だより

平成30年6月号

〒470-2212

知多郡阿久比町大字卯坂字桜ヶ丘 195 番地
介護老人福祉施設 阿久比一期一会荘

TEL:0569-47-0205 FAX:0569-47-0208

卵かけご飯

阿久比一期一会デイサービスセンター
生活相談員 相原理香

幼い頃より卵が好きだった。目玉焼き、ミートソースの入ったオムレツ、ニラ玉、卵料理は何でも美味しく沢山食べていた。大人になってから、コレステロール値が高くなる、健康に良くない、太る、卵を一日一個以上食べてはいけなと言われ、自分なりに気を付けて卵を沢山食べる事を控えていた。

ところが、先日健康についてのテレビ番組で医師が言っていた事に、思わず「えっ」と耳を疑った。二週間、毎日卵を三個食べた場合と、毎日一個しか卵を食べなかった場合とを比較してみたら、コレステロール値にほとんど変化はなく、それどころかコレステロールを調節し、かえって善玉コレステロールを増やす働きがあった。さらに、良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルなど、人間にとって必要な栄養素が含まれている。体内で作ることの出来ない 9 種類の必須アミノ酸もバランス良く含まれ、その中でも、がん予防に注目されているメチオニンというたんぱく質が、卵には多く含まれてもいる。栄養バランスが良く安価な卵は食品の優等生であると、良い事づくめである。(ただし、高脂血症や動脈硬化症などの方は、取り過ぎてはいけな。カロリーにも注意。)

昨今の健康ブームにより、運動や食事について様々な研究が進み、メディア等で注目され紹介されている。こんなに沢山情報があつては、いったい何が一番良いのか、この話は本当か、もしかして今当たり前のように信じて行なわれている事が、数年後には真逆の説が判明し、覆されるかもしれない。でも、今何か体に良いことをしなければ、健康で長生き出来ないかもと不安になる。健康に良いと言われる事を全てしようとする、お金も労力も心までも疲弊してしまう。

しかしながら、健康に良い情報を実践しようと意気込んでいても、数日で次の情報に上書きされてしまい、大概是続かないのは私だけではないだろう。それならば、せめて安くて栄養的にも優れていて、いつも冷蔵庫の中に入っている卵を好きに食べるのは、楽な健康法かもしれない。「明日の朝食は、新鮮な卵で大好きな卵かけご飯にしようかな」と思いながら、眠りにつく単純な私であった。

特別養護老人ホーム

余暇活動



外に出て風を感じると、気持ち良い季節になりました。中庭に出て太陽を浴び、のんびり過ごしました。

フルーツサンド作り



美味しい！！とたくさんの声が聞こえていました。初めてのフルーツサンド作り、大好評でした。



外出レク



半田運河へ鯉のぼりを見に行ってきました。お天気も良く、とても気持ちの良い日でした。



半田の市野園芸へいちご狩りに行ってきました。食後の外出でしたが、20個食べれた方も！！



6月の予定

1日(金)	お花クラブ	2階	14:00~
4日(月)	2階誕生会	2階	11:00~
8日(金)	体操クラブ	2階	10:30~
10日(日)	仲間の会	3階	14:00~
11日(月)	美容	1階	9:00~
12日(火)	書道クラブ	2階	14:00~
15日(月)	移動美容室	玄関前	9:30~
	お花クラブ	2階	14:00~
19日(火)	ご馳走の日	昼食	12:00~
22日(金)	ボンマルシェ	ケアハウス	14:00~
	体操クラブ	3階	10:30~
26日(火)	弘法様	1階	10:30~
28日(木)	いちご誕生会	3階	14:00~

気候が良い季節となりました。色々な場所へ出かけたいと思います。

衣替え



気温差のある時期ですが、汗ばむ日も多くなってきました。タンスの中の衣類について、秋・冬物から夏物への衣替えをお願い致します。新しい衣類を持参される際は、紛失防止のため必ず記名をお願い致します。

デイサービス

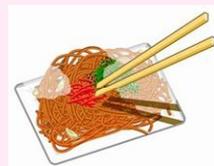
はるまつり

デイサービスでは4月25日、26日の2日間、はるまつりを行ないました。毎年開催しているのので、楽しみにしてくださっている方が多い行事です。当日は全部で5つの屋台を用意し、紙で作ったお金を使って、思い思いに楽しませていました。初日は暑い日だったため、ノンアルコールビールがよく売れていました。

午前中に白玉団子を手作りました



メニュー
焼きそば
白玉団子
駄菓子
飲み物
ゲーム



職員挨拶



主任介護職員 村瀬晴美

デイサービスの介護職員として、早15年が過ぎました。振り返ると、沢山のご利用者様やご家族様との出会い、別れが思い出されます。ご利用者様にはとても可愛がっていただき、ここまで楽しく勤める事が出来た事に感謝しております。皆様もお体に気をつけて、いつまでもお元気でいて下さい。



主任介護職員 新美亜耶

育児休業を終え、5月よりデイサービス介護職員として勤めております。10か月のブランクは大きく、ご利用者様にはご迷惑をかけることも多いですが、一日でも早く元のように動けるよう、努めていきたいと思っています。今はただ、ご利用者様からの「ありがとう」という言葉が心から嬉しく、仕事へのやりがいを感じているところです。どうぞよろしくお祈いします。

ケアハウス



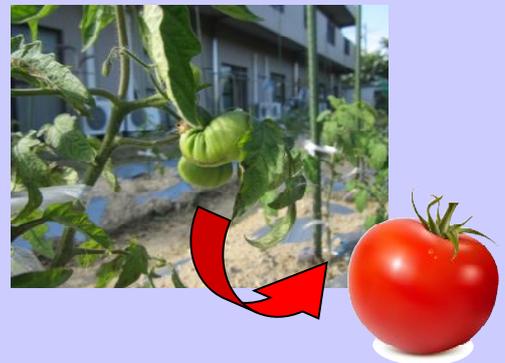
「外出ツアー」

お千代保稲荷にお出かけしました。懐かしさ、楽しみを背負って出発。若いときよりも道が長く感じたそうです。足はへとへと。帰りの表情は疲れきっていましたが、「また行きたい」と皆様お話をされていました。



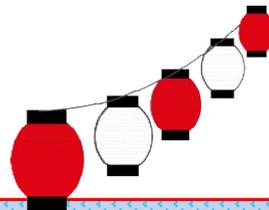
「ケアハウス畑」

例年「トマト」「落花生」「さつま芋」を植えてきました。今年は「きゅうり」「なす」にも挑戦することにしました。その中で一番に実が付いたのは「トマト」です。まだまだ小さくて青い実ですが、生まれたての赤ちゃんのようにかわいく見えます。これからが楽しみです。



「食中毒・脱水注意」

先月あたりから気温が上がり、これから暑い日が続きます。「野菜」「果物」「口を付けたペットボトル」の常温置きは大変危険です。ご家族様からも、面会時等に注意喚起のご協力をお願いいたします。また、暑さで脱水も現れてきます。夏ばて気味、とお部屋にこもりがちですが、実は脱水の可能性もあります。昨年度は脱水になった方が何名かみえました。手足のしびれ、頭がぼーっとする、幻覚・幻聴等症状は様々です。皆様の体調確認に努めさせていただきます。



第19回 阿久比一期一会荘納涼まつり

ボランティア募集

《開催》平成30年8月4日（土）18：50～20：00

《募集内容》

- ・屋台の組み立て等 8月2日（木）・3日（金）
- ・屋台運営・付き添い 8月4日（土）
- ・屋台や電飾の撤去等 8月6日（月）

《お問い合わせ》

0569-47-0205 担当：沖田

