

栄養ひとくちメモ

塩のとりすぎに注意しましょう

皆さんは1日にどのくらい塩をとっているかわかりますか。調査から仙南地域では塩をとりすぎている傾向にあることがわかりました。塩分が多く含まれている料理を例であげてみました。



ラーメン 6g 梅干し 2g(1個) カレーライス 3.3g

塩の摂取量は、1日に**男性8g**、**女性7g**が目標とされています。ここであげた料理だけではなく、お惣菜やインスタント食品、加工食品(かまぼこ、ハムなど)にも多く塩が含まれています。それらを食べる機会が多い方や外食をする機会が多い方は、塩をとりすぎている可能性が高いです。塩のとりすぎは高血圧につながり、高血圧になると心臓や頭の大きな病気の原因にもなることがあります。

管理栄養士 佐々木 美砂

仙台七夕飾り

毎年藤崎百貨店様のご厚意により、ホームに仙台七夕を頂いております。今年も見事な七夕飾りをいただき、大きくて美しい色と迫力に皆うっとりしていました。



編集後記

今回は各棟の夏祭りや外出支援での金津七夕、栄養士による栄養のお話を紹介しました。夏祭りでは実際に作る楽しさを味わったり、ゲームに夢中になる方がたくさんいました。楽しかった夏の思い出を胸に秋も元気に過ごしましょう。利用者様の笑顔を引き出す支援を今後も取り組んで参

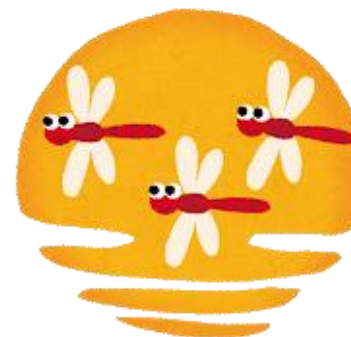
今後の予定

・福祉祭り

10月21日(日)ウェルパークにて利用者様が手作りした作品の展示をします。

～第7回ゆうゆう祭～

11月3日(土)ゆうゆうホームで作品の展示と利用者様による出し物の楽しい行事があります。



ゆうゆう便り

医療法人 金上仁友会

介護老人保健施設ゆうゆうホーム 平成30年9月号

気持ちの良い秋風が吹くこの頃ですが、朝夕には肌寒さも感じます。今年の夏は非常に暑く、ゆうゆうホームでも熱中症に気を付けて過ごして参りました。

柴農交流会

7月30日(土)に柴田農林高等学校の生徒達と利用者様にて交流会を行いました。多目的ホールにて、高校生と一緒にプランターへ花植え活動、リハビリスタッフによる体操を行いました。その後はデイケアフロアにて高校生による部活紹介、吹奏楽部の演奏会がありました。

利用者様は土や花に触れるこの機会をととても楽しまれていました。また、花を植えたプランターも寄贈して頂いたので、水やりをしながらこの日のことを思い出すのではないかと思います。リハビリで実施している体操では高校生の皆さんと利用者様がペアになって行う項目もあり、全員で楽しんで体を動かすことが出来ました。

野球部やウエイトリフティング部の実技発表、吹奏楽部の演奏では、普段の練習の成果を見る事ができ、迫力がありとても感動しました。若いパワーのおかげで利用者様は若返ったのではないかと思います。長く続いており歴史あるこの交流会を今後も継続して続けていきたいと思っています。



すって～はいて～♪



きれいに育つ
といいな♪



～柴田農林高等学校の皆さん、ありがとう～

祭 夏祭り

デイケア



8月30日(木)デイケアホールにて納涼祭を行いました。かき氷、ベビーカステラ、金魚釣り、の出店がありました。かき氷とベビーカステラ作りは木曜日に行う調理グループの利用者様に御協力を頂きました。かき氷は7種類から好きな味を選んで、利用者様にかき氷機で削って頂きました。利用者様から「いらっしやいませー」「何味にしますか？」など積極的に声をかけてる姿が見られました。たこ焼き器でベビーカステラを作る際、クルッと返すのが大変そうでしたが、何度もする事でコツをつかみ、最後まで上手に作ることが出来ました。

かき氷、ベビーカステラとも「美味しい」と好評で、大成功をおさめることができました。



丸くクルッと!!



美味しい!



西棟

8月22日夏祭りを行いました。西棟1階フロアを会場とし、はじめに、「われは海の子」と「炭坑節」を全員合唱しました。わなげ、射的、狙ってポン、水ヨーヨー釣り、かき氷、綿あめの出店をだし、利用者様、職員みんなで祭りの雰囲気を感じ楽しみました。今回スタンプラリーを行い多くの利用者様が全ての出店を回ろうと頑張っていました。



当たるかなあ!!



どれにしようかなあ?



30年ぶりの浴衣姿です



美味しいなあ♡



東棟 金津七夕

8月4日(土) 入所者様と金津七夕へ行って参りました。毎年恒例の飾りも色とりどりでとても素敵でした。露店もいろいろ準備してある歩行者天国を散策しながら近くのお店のそばで休憩。夕方になっても暑い日だったのでスイカやお茶を頂きながら吹き流しを見たり、露店で売っているものを見学し楽しい時間を過ごしました。



何匹釣れるか競争!!



いい天気だね~♪