

風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和5年11月 第77号

朝夕の冷え込みが厳しくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。10月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、管理栄養士による「五大栄養素について知ろう」を掲載しておりますので、ご参考にしていただければ幸いです。

～イベント紹介～

10月20日(金)誕生日会を行いました。はじめに、毎日午後からのレクリエーション時に行っている体操と歌体操をした後で、誕生日者の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影をしました。また『Happy Birthday To You』を利用者の皆様に歌い、お祝いをしました。

4Aフロアは、面会室にて秋祭りを行いました。フロアの天井には提灯が吊り下げられ、祭りの雰囲気を作り上げました。誕生日会を行った食堂フロアから会場の面会室まで移動しましたが、職員との会話が弾み楽しそうな面持ちの利用者様もおられました。

縁日は屋内では金魚すくいを行い、ウッドデッキのある屋外では的当てを行いました。

金魚すくいでは、1匹をすくったところで早速ポイが破れてしまった利用者様や、なかには破れながらもすくい続けられる利用者様もおられました。また、釣果が少なくても昔を懐かしまれ柔らかな表情でした。的当てゲームでは、水鉄砲を使用して半紙に貼付した数字カードを落とさせていただきました。このゲームでは手元が震えながらも勢いのある水が半紙に命中していました。笑

顔が絶えないイベントとなり、とても楽しそうな様子でした。

4Iフロアでは、玉入れを行いました。大きな輪を作り、輪の中にかごを2個準備しました。1回目は、25対31・2回目は、61対67・3回目は、105対113でした。3回目には、大きなボールを用意し、1球10点としました。2つのかごにそれぞれ3個ずつ入ったため、その後は通常の玉が跳ね返されてかごから飛び出し、なかなか入らない場面もありました。また、普段レクリエーション時は席を外されている利用者様も参加されており、本気モードで熱心に取り組んでおられました。利用者様の中には、汗を滲ませておられたようで「暑かったわ」「つい、夢中になるわ」と利用者様同士でも話されていました。スポーツの秋にふさわしいイベントとなり、利用者様も充実感のある時間を過ごされていました。



●お知らせ●



- 当施設では、新型コロナウイルス感染症が5類感染症への移行に伴い、対面面会を再開いたしました。面会時間等の制限がございますので、事務所またはフロアにご確認ください。ただし、今後の感染状況によっては、急遽中止となる場合がございますのでご了承ください。
- 当施設では、毎月第3火曜日に理美容サービスを行っております。ご希望の方は事務所またはフロアにご連絡ください。(定期実施の方は、連絡不要です)ただし、急遽中止や実施日が変更になる場合がございますのでご了承ください。

五大栄養素について知ろう

初めに…

皆さんは「五大栄養素」という言葉を一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

「聞いたことはあるけど内容までは…」という方もいらっしゃると思います。

今回は五大栄養素について簡単にお話しさせていただきます。

「五大栄養素」とは、「糖質」「脂質」「タンパク質」「ビタミン」「ミネラル」の五つの栄養素のことを指します。各々役割があり、私たちの体の健康を保っています。

☆主な働き早見表☆

主な働き	
糖質	<ul style="list-style-type: none"> • 体を動かすエネルギーとなる • 脳を動かす唯一のエネルギーとなる
脂質	<ul style="list-style-type: none"> • 体を動かすエネルギーとなる • 細胞膜やホルモンの材料となる
タンパク質	<ul style="list-style-type: none"> • 体を動かすエネルギーとなる • 体の筋肉や臓器、血液の材料となる • 酵素やホルモンの材料となる
ビタミン	<ul style="list-style-type: none"> • ほかの栄養素の働きを助ける • 体の機能を維持する
ミネラル	<ul style="list-style-type: none"> • 体の働きを正常に保つ • カルシウムは歯や骨の材料となる

☆主な食材早見表☆

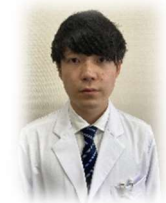


最後に…

簡単にお話しした「五大栄養素」ですが、どれか一つでも不足してしまうと健康を保つことができなくなってしまいます。今回の内容を踏まえ、上手く活用していただき健康な毎日を過ごしましょう！

栄養課

管理栄養士 池本 隼





医療法人
南風舎

〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 100 床 (全床認知症専門棟)



介護老人保健施設
万葉テラス