

あさま苑だより ほのぼの

第43号

〈編集・発行〉 特別養護老人ホーム 伊勢あさま苑 伊勢市朝熊町3074-11 TEL0596-20-5511 FAX0596-20-5577



あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしく
おねがいします。

伊勢あさま苑 職員一同



新年のご挨拶



社会福祉法人ウエルケア
特別養護老人ホーム
伊勢あさま苑
施設長
中北 幸男

明けましておめでとうございます。

皆様方には、ご家族おそろいで、お健やかに新しい年を迎えられたこと心よりお慶び申し上げます。

さて、伊勢あさま苑は昨年三月に、無事開設十五周年を迎えることができました。

この間、幾多の試練にも遭遇いたしました。が、皆様方に見守られ、支えられて今日を迎えることができましたこと、改めて厚くお礼申し上げます。

職員一同、このことをさらなる成長へのステップと位置づけ、たゆまぬ研鑽を重ねてまいり所存でございます。

社会の動向にも目を向けますと、本年は「伊勢志摩サミット」が開催される記念すべき年となります。

先進国の首脳たちが一堂に会する一大行事が、世界中の注目を集める中、この地域で開催されるのです。

伊勢志摩の名を世界に知らしめ、まちの発展に繋げていく、またとないチャンスであり、成功裏に行われることを願わずにはいられません。

伊勢あさま苑も、質、量ともにより充実した施設として、更なる発展が遂げられるよう、努力を続けてまいりたいと決意を新たにしているところでございます。

どうか、本年も、倍旧のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、皆様方のご健勝とご多幸をお祈りして、ご挨拶いたします。



今回は、散策やドライブ・地域で行われているイベントや観光スポットへのお出かけの様子をご紹介します！
外出先でおやつを食べたり、人との出会い・ふれあいがあつたり…皆さん、いつもとは違う表情や笑顔をたくさん見せてくれました！これからも利用者様に少しでも楽しんで頂けるよう色々な場所へ外出する機会を作っていきたいと思います。



スイスの長い楽器「アルプホルン」とカタツムリのように巻かれた「フレンチホルン」という楽器の演奏に来てくれました。皆さん初めて見る楽器の演奏に聴き入っていました。触ると「長生きできる」と言われていると聞き、触ったり中を覗いて声を出してみたり…とても話が弾み楽しいひと時を過ごしました。



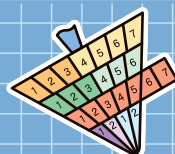
クラブ紹介 書道クラブ

今回は書道クラブを紹介します。
1月2日、3日に書初めを行いました。
皆さん新しい年を迎えて気持ちも新たに
一生懸命筆をおりました。

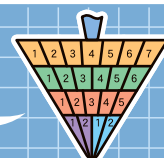


ちょっと

豆知識



あなたはどっち?



食事バランスガイドを活用して、楽しく美味しく食べましょう!

食事バランスガイドとは、何をどのくらい食べたらよいかの目安を表わすものです。コマがまっすぐ立つように、バランスよく食べましょう。

下記の表の中の、赤文字で記載している料理数は、70歳以上の高齢者向けです。また、グループごとに仲間分けし、それぞれの料理がコマの目のいくつになるかを表しました。色別に必要数を組み合わせてみてください。

料理例

【主食】(ごはん、パン、麺) 4~5つ

1つ分 … ごはん小1杯・おにぎり1個・食パン1枚・ロールパン2個・もち小1個
1.5つ分 … ごはん中1杯 2つ分 … うどん1杯・もりそば1杯・スパゲッティ

【副菜】(野菜料理) 5~6つ

1つ分 … 野菜サラダ・きゅうりとわかめの酢の物・具だくさん味噌汁・ほうれん草のお浸し・ひじきの煮物・煮豆・きのこソテー・金平牛蒡
2つ分 … 野菜の煮物・野菜炒め・芋の煮っころがし・コロッケ

【主菜】(肉、魚料理) 3~4つ

1つ分 … 冷奴・納豆・目玉焼き 2つ分 … 焼き魚・魚の天ぷら・まぐろといかの刺身
3つ分 … ハンバーグ・豚肉のしょうが焼き・鶏肉の唐揚げ

【牛乳・乳製品】2つ

1つ分 … 牛乳コップ半分・スライスチーズ・ヨーグルト1パック

【果物】2つ

1つ分 … みかん1個・りんご半分・かき1個・なし半分・ぶどう半分・もも1個・いちご6個

例えばカレーライスのように**主食・主菜・副菜**が1皿で摂れるようなものもあります。カレーライスは、**主食2・副菜2・主菜2**と3つの区分で摂取が可能です。

☆高齢者では、緑グループの**副菜**は、案外しっかり摂れていることが多いですが、赤グループの**お肉や魚**といったものは、不足しがちです。また、**牛乳、ヨーグルト**などカルシウムの素となるような紫のグループのものを食事に組み込むとより、充実した内容になると思います。あくまで目安ですが、5色それぞれのグループから、必要な料理数を選択し、コマがまっすぐ立つようにしましょう。また、ひとつのグループのものだけを多く食べすぎると、食事のバランスが悪くなり、コマのバランスが取れなくなります。冬場の**みかん**や、**お餅**はつつい進んでしまいがちですが、1日2個までにしましょう。

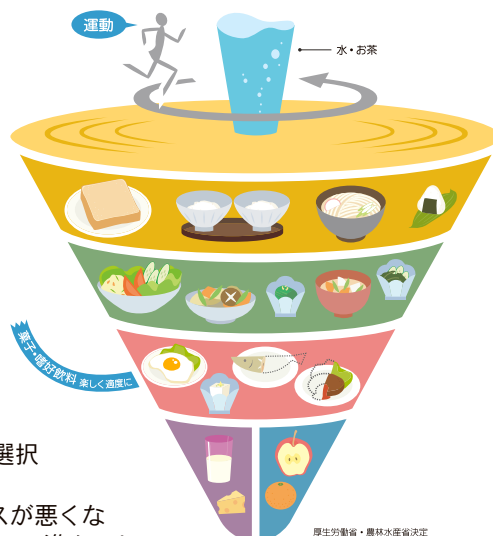


図 … 厚生労働省 農林水産省 HPより引用。

従来型



ユニット



～今年も
あさま苑で～
楽しいクリスマス

クリスマス& 忘年会



デイ
サービス



施設見学・相談は
随時行っています。

受付時間

AM9:00～PM4:00

お気軽にご相談ください。

あさま苑ホームページより



ブログで、苑の行事などを随時紹介しています!! ぜひ、ご覧ください。

<http://www.asamaen.jp>

※毎月地域交流会を開催

7月
ビアガーデン
七夕行事

6月
実演レク
しょうぶ園散策

5月
端午の節句
バラ園散策
選択昼食会

4月
桜花見

3月
桃の節句
おやつ懷石

今後の行事予定

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

今年はインフルエンザの流行が遅れているようですが、体調管理に気を付けて、冬を乗りきりましょう。

広報委員会では、ホームページや広報誌に力を入れ、利用者様が楽しく過ごされている様子など、あさま苑のことをもっとお伝えできるよう努力していきますので、よろしく願います。

