

あさま苑だより ほのぼの

第49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
今年も元気に楽しく過ごしましょう!



新年、明けましておめでとうございます。地域の皆様方におかれましては、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。

平素は、伊勢あさま苑の運営に多大のご理解、ご協力を賜っておりますこと、心より厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は社会福祉法人の制度改革が押し進められ、四月より新しい制度のもとで組織の運営が開始されているところでございます。

経営組織の見直しによるガバナンスの強化、事業経営の透明性の確保などが制度改革の趣旨となっておりますが、このことを通じて社会福祉法人の存在意義を確立し、より公共性、公益性の高い組織づくりを追及していかなければなりません。

改革の趣旨をよく理解するとともに、今後とも、私ども法人の理念の具現化を図り、地域社会から信頼される組織づくりを目指して、努力を重ねてまいらなければならないと決意を新たにしているところでございます。

年頭にあたり、本年も、変わらぬご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、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。



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

新年のご挨拶



デイサービスの
楽しい

レクリエーション

毎月、ボランティアの方々に来て頂き、演奏を聴きながら一緒に歌を歌ったり、フラダンスや体操で体を動かしたり、作品を作ったりといった『体験型教室』とお持ち帰りできる作品を作る『お持ち帰りレク』を開催しています。

どちらも好評で毎回楽しみにして頂いています。作って頂いた作品は文化祭にて展示しました。

ボランティア教室



フラダンス教室



レクダンス教室



三胡演奏



押し花教室



楽器演奏&合唱



～押し花教室の作品～



伊勢伝統民謡

お持ち帰りレク



文化祭展示



ちょっと



知識

**冬型栄養失調に注意! ~冬に不足しやすい栄養素~****冬型栄養失調とは**

- ①まぶたがピクピク動く ②口内炎がよくできる ③傷が治りにくい
④髪がよく抜ける ⑤外に出るとドキドキする。

などの症状が見られたら、冬型栄養失調かもしれません。栄養素によっては、寒さに対応するのに使われてしまい、いつもと同量摂っていても不足して栄養のバランスが悪くなっているのが原因です。

特に冬型の栄養失調は、心臓や血管、脳に影響を及ぼすことがあるので注意が必要です。

不足しがちな、栄養素とそれを多く含む食品について

- ①**マグネシウム**…寒さで硬直した筋肉、血管を元に戻すのに使われるため冬に不足しがち。マグネシウム不足は、心疾患につながりやすく、効率よく摂ると心臓の筋肉の動きをスムーズにして突然死を防いでくれます。

★多く含む食品 油揚げ 納豆 ひじき 海苔など

- ②**葉酸**……………葉酸は赤血球の材料の一部。体を温めるため、体を燃焼させる酸素を体中に届けるのに赤血球が大量に使われるため、冬に不足しがち。不足すると貧血を起こしやすくなります。また、血管を柔らかくする働きもあるため、不足すると高血圧、動脈硬化につながるリスクが高くなります。

★多く含む食品 ほうれん草 小松菜 春菊 レバーなど

- ③**脂質**……………脂質は保湿成分であり、脳の構成成分です。乾燥して湿度が低下すると、体の乾燥を防ぐため消耗します。効率よく摂ると、肌の乾燥を防ぎ、記憶力を高め認知症の予防にもつながります。

★良質な脂質 魚 オリーブオイル

冬におすすめの料理**☆コラーゲン鍋 もつ鍋**

たっぷりのたんぱく質は、ビタミンCと一緒に摂ることで体内への吸収が高まります。

春菊やねぎなどのビタミンCが豊富な野菜と一緒に摂るようにしましょう。白菜など食物繊維を多めに摂るとより効果的です。

☆水炊き

鶏肉と野菜を中心にしたヘルシーな水炊きは、たんぱく質、ビタミン、食物繊維が豊富に摂れますが、ミネラルが不足気味です。昆布・わかめを鍋に追加したり、ひじきやめかぶなどの海藻類をサラダなどで摂るようにしましょう。

☆全粒粉や雑穀の入ったパンやご飯

白いパンやご飯ではなく、全粒粉や雑穀は、マグネシウムがしっかり摂れます。

☆ほうれん草のポタージュ

お浸しよりも、ミキサーにかけることで、たくさん食べられます。じゃがいもや玉ねぎなども一緒に摂ることができます。

※また、冬野菜は、体を温めるのが特徴です。

白菜、大根、ほうれん草、小松菜などをしっかり摂りましょう。



冬は、生命維持に必要なエネルギー「基礎代謝量」が年間で最も多くなる季節と言われています。代謝が上がるということは、栄養をしっかり補給していないと体調を崩しやすくなるということになります。また、エネルギーが使われる際は、ビタミンやミネラルも同時に使われます。

野菜類、果物類はもちろん、糖質に偏らず、たんぱく質もしっかり摂って体調を崩さないようにしましょう。

あさま苑ギャラリー

この一年間、給食行事で使用した装飾品とともに、当日の様子を写真にて紹介してきました。また、クラブ活動での個人作品の展示も行いました。今後も工夫を凝らした催しを行いますので、ご来苑の際には掲示物にもご注目下さい。



施設見学・相談は
随時行っております。

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

七夕
選択昼食会

6月

しよづぶ園散策
実演レク

5月

端午の節句
夫婦岩散策
つつじ花見
青空喫茶

4月

桜花見

3月

桃の節句
二見ひな祭りめぐり
昼食実演レク

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。

こうして、無事に新しい年を迎え
ることが出来、心から感謝いたしま
す。

今年はインフルエンザの流行が
早く、体調管理に気をつけて、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。これからも是
非ご覧下さい。

