

みさとのお弁当箱

第七五号・平成二十七年十月（編集 米谷修）

『お腹ペコペコ3ペコペコ』

合わせてペコペコ6ペコペコ』



味噌汁最高！

皆様こんにちは。三輪の里食堂から管理

栄養士の西谷です。食欲の秋、お家でも、ここ三輪の里でもお食事を満喫いただけませんか？当デイサービスセンターをご利用いただいているほとんどの方は、食欲が大変おありで、お食事を残されることも少なく、きちんとお召し上がりくださっていると伺いしております、本当にありがとうございます、日々の献立作業にもやりがいを感じております。でも、ふと思ったのですが、献立だけのおかげで、皆様の「食」が進んでいるのでしょうか？きつと、そうではないような気がするのです。

若い頃は別として、年を重ねるごとに食欲がなくなってくるのは、皆様すでに実感されていることでしょうか。特にご高齢者となると、運動量・筋肉量の低下や味覚・視覚・嗅覚の影響、心因性、ミネラル欠乏、口腔の状態などが原因で、食欲が落ちる傾向にあります。

私共食堂スタッフは、皆様の食欲を少しでも高めようと、見た目や味付け、季節の食材の活用など、でき得るあらゆる工夫を凝らしておりますが、なかなかそれだけで全ては満たされないのが現実です。ではどのようにすれば良いのかということで、介護現場の職員と意見交換をした結果、極々当たり前のことに気付いたので。

その答えは、お腹を空かせる↓
食事が待ち遠しくなる↓食欲増進
につながる↓食事を美味しく食べ
られる↓食事摂取量が安定する↓
体の調子が良くなる↓健やかな生
活を送れる↓…ということですが。
そう、空腹の状態でお食事する時
を思い出してみてください。何を
食べても「あー、おいしい」と満
足感いっぱいになりませんか？
では、お腹を減らす方法につい
て少し考えてみましょう。

早速、パソコンでインターネット
ト検索し調べてみると、読め
ばイケてる女性になるサイト『イ
ケジョ通信』に七つの方法が掲載
されています。



- ・二〇分以上歩く
- ・沢山会話をする
- ・身体を動かす、運動をする
- ・汗をかく
- ・酸っぱいものを食べる
- ・寝る
- ・お通じをよくする
- ・うぐん、実に当たり前のことと
すね。結局、そんな当たり前のこ
とに、きちんと取り組むことが重
要なのかもしれませんね。
- ・デイサービスには、お食事が待
ち遠しくなる、お腹を空かせるた
めのプログラムや活動が盛り沢山
です。十二時のお食事の時間まで

があつという間で、「あー、お腹空
いたー」という気分になっていた
だければ、後は献立しだい、大船
に乗ったつもりで、全てを私にお
任せください。これが、理想的と
言えば理想的ですが、「お腹が空い
たら何を食べても美味しい」とズ
バリ言われてしまうと、食事で皆
様のご健康に貢献しようと努めて
いる私には、正直少し寂しく思え
たりもします。でもやっぱり、お
腹が空かないと食欲なんて湧かな
いでももんね。皆様、できるだけ
「腹ペコ活動」（私が勝手に）略し
て「ペコカツ」に取り組んでみて
ください。お食事の美味しさ・摂
取量・満足度、全て上向くこと間
違いなしです。

そうそう、ちょっと小耳に挟ん
だのですが、多くの方の食べるペ
ースが早いとのこと。消化吸収が
アップするように、しっかりと噛
んで、ゆっくりとお食事をお楽し
みください。健康のためには、
掻っ込み食いは厳禁ですよ。



白ごはん最高！



おかずも最高！
(つみれと野菜の煮物)

＜編集後記＞確かにだんだんと食は細くなってきますよね。10代、20代の頃はどれだけ食べてもすぐにお腹が空いたものでした。30代に入り食欲に陰りが出だし、40代となった今は、ごはんは並み茶碗に一杯程度で満腹に。ああ、二十歳の頃の自分が羨ましい。ヨーン、「ペコカツ」がんばろ！

お祝い

今年は、88歳（米寿）以上の方30名、80歳（傘寿）の方3名を9月の敬老会にてお祝いさせていただきました。内90歳以上の方は、今回ご紹介する20名でございます。ご長寿おめでとうございます。皆様のご健康を心より祈念いたします。

90歳を超える『ご長寿さん』、いらっしゃーい！



美並 テルエ 様
大正4年生まれ
100歳



吉岡 カツエ 様
大正5年生まれ
99歳



尾上 操子 様
大正6年生まれ
98歳

森本 照子 様
大正7年生まれ
97歳



東田 芳子 様
大正7年生まれ
97歳

大正8年生まれ 96歳

石橋 久子 様 ・ 田中 美喜子 様 ・ 徳山 春子 様

大正9年生まれ 95歳

大正10年生まれ 94歳

高橋 キヨノ 様

村島 スエ 様

大正12年生まれ 92歳

有岡 春子 様 ・ 羽田 栗子 様 ・ 畠山 秀子 様

河合 茂雄 様 ・ 森本 由次 様

大正14年生まれ 90歳

福岡 美智江 様 ・ 藪野 馨 様 ・ 狩谷 よ志子 様

古川 孝 様 ・ 中田 シゲコ 様

三輪の里デイサービスセンター10月の予定表

日付	曜日	入浴順	集団レクリエーション活動名	担当職員	その他
1	木	女→男	ペタンク	的場	チャリツ ちょいカラオケ
2	金		スマートボール	大山	↑
3	土		お手玉で輪投げ(脚編)	西井	↓
4	日				
5	月	男→女 薬草 風呂	運動会	山口	
6	火		運動会	笹尾	
7	水		ペタンク	西井	チャリツ 早口言葉とプリント活動
8	木		カラオケ	藤田	チャリツ 音読活動
9	金		運動会	門脇	
10	土		運動会	中田	
11	日				
12	月	女→男	ドド ｷﾗﾊﾗﾞﾞ ﾚｯｽﾞ ｸﾞｰﾑ	笹尾	チャリツ 音読活動
13	火		ペタンク	中田	チャリツ 早口言葉とプリント活動
14	水		運動会	大山	
15	木		運動会	藤田	
16	金		カラオケ	門脇	チャリツ いきいき体操
17	土		風船バレー	西井	↑
18	日				
19	月	男→女	ペタンク	巽	↑ 訪問理髪日
20	火		スマートボール	山口	チャリツ いきいき体操
21	水		お手玉で輪投げ(脚編)	笹尾	↑ ドリンクサービス
22	木		ココロ射的	中田	チャリツ 創作活動
23	金		風船バレー	的場	↓
24	土		カラオケ	門脇	チャリツ 創作活動と早口言葉
25	日				
26	月	女→男	スマートボール	山口	チャリツ ちょいカラオケ
27	火		お手玉で輪投げ(脚編)	中田	↑
28	水		ココロ射的	笹尾	↓
29	木		風船バレー	大山	チャリツ 料理教室
30	金		ドド ｷﾗﾊﾗﾞﾞ ﾚｯｽﾞ ｸﾞｰﾑ	西井	↑
31	土		ペタンク	藤田	↓