三輪の里デイサービスセンター広報誌

みさとの弁当箱

第七六号・平成二十七年十一月（編集　米谷　修）

「食欲の秋　行楽の秋　スポーツの秋　飽きない秋」

「秋と言えば」でインターネット検索し、あるサイトを開くと、一位は食欲の秋、二位・三位は行楽・紅葉の秋と続き、四位がスポーツの秋という結果の記事が掲載されていました。皆様は、秋と言えば先ず何を頭に思い浮かべますか？

今年は、近年では珍しいぐらい秋らしさを感じられる天候ではなかったでしょうか。三輪の里ではこの機を逃すことなく、秋満載の行事を惜しみなくご利用者様にご提供させていただきました。

私の個人的な見解ではございますが、心身の健康には屋外での活動が一番とのことで、毎年恒例九月の「赤とんぼ喫茶」に加え、今年初の試み、「行楽弁当デイ」（ネーミングが今一つパットしませんが…）とやらを開催させていただきました。とは言っても、それほど大層なイベントではなく、施設カーポート下にいくつかテーブルをご用意し、三輪山山麓の心地良い自然の恵みも感じながら、お弁当をお召し上がりいただいた訳なのです。たまにはこのような機会も良いかなと思い、今回の企画開催に至りました。ご利用者様の評価は、いか程だったかは計り兼ねますが、少しでも皆様にとって快食となり、良い気分転換になったのであれば、これ幸いです。

また、三輪の里の秋と言えば、これを忘れてはなりません。「運動会」は今年も大盛り上がり。エイエイオー合戦に始まり、綱引き、玉入れ、大玉転がし、仮装レースなど、六つの種目の中から二種目を、開催日で振り分けプログラムを組ませていただきました。大玉転がしは、いつも転ばないかと冷や冷やです。それにしても、これが介護認定を受けられた方々の集まりなのかといったぐらいに、皆様がハッスルされる姿には、毎度毎度驚かされてしまいます。意外な方が、勝ち負けに結構拘ったりして…。（まぁまぁ、穏やかに、穏やかに…）

このように変わらぬ三輪の里の秋ではありますが、何度味わっても、やっぱり飽きませんねー。秋の味覚と、ご利用者様の元気に感謝感激です。

赤とんぼ喫茶

行楽弁当デイ

協力：管理栄養士　西谷
厨房職員
給食委託会社
イフスコヘルスケア（株）

運

動

会

高齢者に起こりやすい疾病【その④　低栄養】

低栄養とは、タンパク質やエネルギー量の摂取不足による栄養障害です。偏食などが多くなると、自分では気づかないうちに栄養素が不足した状態になりやすく、最初の内は体内の貯蔵栄養素を、先ずは糖質、次いで脂質、タンパク質の順で利用することで代謝を維持し、体力を保持しようとします。▼低栄養状態に陥ると、生活活動が低下し、体重減少や骨格筋の筋肉量や筋力の低下、体脂肪の低下、感染症リスクの上昇などが起こり、血液中のタンパクが低下する低アルブミン血症などを発症することになります。▼これらの状態により運動機能が低下してくると、特に高齢者では「生活自立度の低下」や「要介護度の上昇」につながり、寝たきり状態になることも。厚生労働省の研究によると、入院患者や入所及び在宅療養者の約三割から四割に低栄養の高齢者が確認されているそうです。（次回も「低栄養」について）

＜編集後記＞平成 27 年も残りわずかとなりました。この時季になると、「一年経つのって、本当にあっと言う間やね」なんて話になります。きっと、そう思えるのは、一年間を充実できたあなただからなのでしょう。何をしてきたかを細かく振り返るのは野暮。未来にする何かを思い浮かべてみよう。

おまけ

近頃見掛けなくなりましたね、「案山子」を…。私が子供の頃は、よく目にしたものです。何を隠そう、私、周りを田んぼに囲まれて育った田舎者。稲刈り後は、広大な田んぼが僕らのホームグランドでした。

かかし

1 山田の中の　一本足のかかし
天気のよいのに　みの傘着けて
朝から晩まで　ただ立ちどおし
歩けないのか　山田のかかし

2 山田の中の　一本足のかかし
弓矢でおどして　カんで居れど
山ではカラスが　かあかと笑う
耳が無いのか　山田のかかし

三輪の里デイサービスセンター11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	日				
2	月	男→女	カラオケ	笹尾	ﾁｬﾚﾝｼﾞ 書道教室
3	火		サッカー	山口	ﾄﾞﾘﾝｸｻｰﾋﾞｽ
4	水		コロコロ射的	中田	
5	木		お手玉バウンドホッケー	的場	ﾁｬﾚﾝｼﾞ 書道教室と音読活動
6	金	薬草風呂	ダービーゲーム	門脇	ﾁｬﾚﾝｼﾞ 早口言葉とﾌﾟﾘﾝﾄ活動
7	土		魚釣りゲーム	大山	
8	日				
9	月	女→男	サッカー	藤田	ﾁｬﾚﾝｼﾞ いきいき体操
10	火		カラオケ	西井	
11	水		お手玉バウンドホッケー	巽	
12	木		そば打ち実演	門脇	ﾁｬﾚﾝｼﾞ ちょいカラオケ
13	金		たこ焼作り	中田	
14	土		たこ焼作り	山口	
15	日				
16	月	男→女	コロコロ射的	大山	訪問理髪日
17	火		お手玉バウンドホッケー	笹尾	ﾁｬﾚﾝｼﾞ ちょいカラオケ
18	水		たこ焼作り	西井	
19	木		たこ焼作り	的場	ﾁｬﾚﾝｼﾞ いきいき体操
20	金		シューティングボックス	藤田	
21	土		サッカー	中田	
22	日				
23	月	女→男	お手玉バウンドホッケー	門脇	ﾁｬﾚﾝｼﾞ 早口言葉とﾌﾟﾘﾝﾄ活動
24	火		ダービーゲーム	西井	ﾄﾞﾘﾝｸｻｰﾋﾞｽ
25	水		カラオケ	笹尾	ﾁｬﾚﾝｼﾞ 音読活動
26	木		シューティングボックス	藤田	ﾁｬﾚﾝｼﾞ ちょいカラオケ
27	金		サッカー	巽	
28	土		コロコロ射的	大山	
29	日				
30	月	男→女	ダービーゲーム	山口	ﾁｬﾚﾝｼﾞ いきいき体操