三輪の里デイサービスセンター広報誌

# みさとの弁当箱

第七七号・平成二十七年十二月（編集　米谷　修）

## 「楽しく　美味しく　ありがたく」

とうとう十二月に入りましたね。早いもので平成二十七年も残りわずかとなりました。残るイベントは「クリスマス会」に「もちつき大会」だけ。あと、私事ではありますが、もうすぐ四十二歳の誕生日を迎えます。（パチパチパチ）来年は数えで四十四歳、後厄ともおさらばです。しかしながら、平成二十七年、存分に満喫させていただきましたぞ。もちろんのこと、来年も今年以上に楽しませてもらいますが…。

齢を重ねるごとに前置きが長くなり、本題になかなか入ることができなくなってきたのが気になるところ。来年から気を付けよーッと。

さて、ここ数回「食」に関する話題が続いておりますが、今回もまたまた「食」の話でございます。だって食べ物の話って、嫌いな方は少ないでしょ。話す方も聞く方も、なんとなく生き生きとしてきませんか。

それでは先ずは「そば」から。先月十二日に催された「そば打ち実演」は今回で三度目。給食委託会社イフスコヘルスケア（株）から達人にお越しいただき、ご利用者様の目の前で、実際にそば打ちをご披露いただきました。もちろん、「そば」はおやつとして、ご利用者様に美味しくお召し上がりいただいております。私は見事に公休日に当たり、食べられなかったのですが…。（残念ながら、はずれ）

続いて「たこ焼き」。毎年恒例の楽しい楽しい「たこ焼き作り」。皆で協力し合いながら作り、皆で一緒に食べるたこ焼きは、美味しさ百倍。「も一つ、またも一つ」と、あれよと言う間にペロリと八個も平らげるご利用者様も。お昼ご飯をしっかりと召し上がられた方が、これほど食欲があるなんて、全く魂消ますよ。たこ焼きは別腹といったところでしょうか。

食べ物に不自由さを感じなくなった現代の日本社会、好き嫌いを平気で口にする子供達に、それに戸惑う様子なく同調する大人達。いつからか食べられることが当たり前となり、食べられることに感謝することを忘れてしまった我々に、明るい未来が保証されているとは到底思えません。たこ焼きを頬張りながらご利用者様が浮かべる満面の笑み。我々世代は、たこ焼き一つでこのように喜びを表すことができるでしょうか？「食」への大切な思いが薄れていくことに危機感を覚えるのは、私だけではないはずです。

最後にこう提唱しましょう。

「皆で楽しく作り、美味しく食べて、ありがたく思う。食事とは、そうあるべき！」

でき立てほやほやのたこ焼きが、また一つ、口の中に運ばれていく。「ありがたい」とだれかが呟いた声が、確かに私には聞こえた。

「そば打ち」↖
「たこ焼き作り」↙

## 高齢者に起こりやすい疾病【その④　低栄養】

高齢者における低栄養の原因の第一は「食事量の減少」で、食欲が落ちることがその最大の理由です。運動量・筋肉量の低下、味覚・嗅覚・視覚からの影響、心因性、ミネラル欠乏、口腔の状態、嚥下機能障害、消化機能の低下、認知機能の低下など、いろいろな要素が関係しています。また、一人暮らしや老夫婦のみの生活、生活に刺激が乏しく閉じこもりがちといった「生活環境要因」や「様々な精神的要因」も関わっていることもあります。▼予防としては、食欲を高め食事量を何とか増やすことが重要ですから、食材の色や盛り付けといった料理の見た目に配慮するのはもちろんのこと、食べ頃の温度、料理の冷たさや温かさも大切にしたいものです。温度の感じ方には個人差がありますが、一般的に「美味しい」と感じられる温度は、冷たいものが一〇から一五度、温かいものは六〇から七〇度と言われています。また、料理に合った食器を使ったり、季節の食材を取り入れたりするのも効果的です。あと、皆様ご承知のように、食事は雰囲気が良くなければ美味しくありません。なるべく一人での食事は避け、家族や顔見知りの人と一緒に食事を楽しむことが一番です。▼では、根本的にどのような物を食べるのが好ましいのでしょうか？魚かな？それとも野菜かな？

（次回も「低栄養」について）

＜編集後記＞調べたところ、本誌にて「食」を題材にお届けした回数は、今年だけでも９回。高齢者の健康を考える上で「食」は必要不可欠ですし、生活の営みは「食」なしでは語れません。私達は食事で健康を保ち、食事で幸せに導かれている。食べることは生きること。どうぞ楽しいお食事を…。

# 三輪の里デイサービスセンター営業カレンダー
# 平成28年１月から６月まで

■：休業日　※定休日は、日曜日と年末年始（12/31～１/３）です。　桃色：祝祭日

## １月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

## ２月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | | | | | |

## ３月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

## ４月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

## ５月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

## ６月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

# 三輪の里デイサービスセンター12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 | 火 | 男→女 | 一発逆転ゲーム | 中田 | ﾁｬﾚﾝｼﾞ いきいき体操 |
| 2 | 水 | | 風船追い出しゲーム | 山口 | |
| 3 | 木 | | 蹴っ飛ばしカーリング | 巽 | ﾁｬﾚﾝｼﾞ 早口言葉とﾌﾟﾘﾝﾄ活動 |
| 4 | 金 | | カラオケ | 大山 | |
| 5 | 土 | | ビリヤーリング | 笹尾 | ﾁｬﾚﾝｼﾞ 音読活動 |
| 6 | 日 | | | | |
| 7 | 月 | 女→男 | 一発逆転ゲーム | 門脇 | ﾁｬﾚﾝｼﾞ 料理教室 |
| 8 | 火 | | 風船追い出しゲーム | 的場 | ﾄﾞﾘﾝｸｻｰﾋﾞｽ |
| 9 | 水 | | 蹴っ飛ばしカーリング | 藤田 | |
| 10 | 木 | | ボーリング（バスタオル編） | 西井 | チャレンジいきいき体操 |
| 11 | 金 | 薬草風呂 | ビリヤーリング | 大山 | |
| 12 | 土 | | カラオケ | 中田 | |
| 13 | 日 | | | | |
| 14 | 月 | 男→女 | 風船追い出しゲーム | 笹尾 | |
| 15 | 火 | | 蹴っ飛ばしカーリング | 門脇 | ﾁｬﾚﾝｼﾞ 創作活動 |
| 16 | 水 | | ボーリング（バスタオル編） | 藤田 | |
| 17 | 木 | | ビリヤーリング | 山口 | ﾁｬﾚﾝｼﾞ 創作活動と早口言葉 |
| 18 | 金 | | 後投げ玉入れ合戦 | 巽 | ﾁｬﾚﾝｼﾞ ちょいカラオケ |
| 19 | 土 | | クリスマス会 | 西井 | |
| 20 | 日 | | | | |
| 21 | 月 | 女→男 | クリスマス会 | 大山 | ﾁｬﾚﾝｼﾞ 音読活動　訪問理髪日 |
| 22 | 火 | | クリスマス会 | 笹尾 | ﾁｬﾚﾝｼﾞ 早口言葉とﾌﾟﾘﾝﾄ活動 |
| 23 | 水 | | クリスマス会 | 的場 | |
| 24 | 木 | | カラオケ | 門脇 | チャレンジいきいき体操 |
| 25 | 金 | | もちつき大会 | 中田 | |
| 26 | 土 | | もちつき大会 | 山口 | |
| 27 | 日 | | | | |
| 28 | 月 | 男→女 | ボーリング（バスタオル編） | 藤田 | ﾁｬﾚﾝｼﾞ ちょいカラオケ |
| 29 | 火 | | ビリヤーリング | 西井 | |
| 30 | 水 | | 後投げ玉入れ合戦 | 中田 | |
| 31 | 木 | | （原則12月30日ご利用の方を除き）入浴をご希望された方を対象に午後1時まで営業 | | |

※年末年始休業日：12／31（木）～1／3（日）