

みさとの弁当箱

一月恒例の「お茶会」は、今年も和やか、賑やか、華やか
結構なお点前をご披露くださったご利用者様に、
とにかく楽しんでくださったご利用者様に、ありがとう



二月のチャレンジ創作活動では、こんなの作ってみました
上手に作品を仕上げてくださいましたご利用者様に、
素晴らしい飾りを考えてくれた職員の皆に、ありがとう

高齢者に起こりやすい疾病【その④ 低栄養】

良い」とよく言われてきましたが、最新の研究では、動物性タンパク質(肉や卵、油脂類など)を多く摂取している高齢者の方が、植物性タンパク質が中心の食事を摂っている高齢者に比べ老化の速度が遅く、病気になるににくいことが分かっています。つまり、「動物性タンパク質」を効果的に体に取り入れ、体の栄養状態を高めながら生活活動度を高めることが大切ということです。▼少食の人でも、「間食」という形で効果的にタンパク質が摂れるという点でも、牛乳や乳製品の摂取が有効です。もちろん、摂り過ぎは禁物ですが…。▼高齢者になると摂取する食品が単一的になりがちで、比較的食べやすい糖分の多い物が中心の食事となりやすくなります。摂取栄養素の多様性・バランスに気をつけ、大切なエネルギー源となる肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質は、毎日摂取するように心掛けましょう。近頃スーパーなどでもよく見かける、少量で栄養素が確保できる「栄養補助食品」を使うもの良いでしょう。でも、やっぱり大切なのは、楽しく食事をする事、それに尽きますよね。

シリーズでお届けしてまいりましたこのコーナーも最後となりました。最後は、低栄養を予防するにはどんなものを食べれば良いのか、ご紹介いたします。▼「肉よりも魚や野菜を食べた方が、体には

ご愛読者の皆さまへ、管理栄養士の西谷記者より

「みさとの弁当箱」の中で、「三輪の里食堂」に関する記事も二十一回掲載させていただきました。これまで、少しでも「食事」の面でお役に立ちたく、また、安全で衛生的な施設厨房を知っていただければとの思いで、情報を発信してまいりました。「広報誌、読んだよ」といったメッセージをいただくこともあり、とても嬉しく励みになりました。そんな皆様からのありがたいお言葉が、か弱い私をこれまで支えてくれたに違いありません。

ご愛読者の皆様、本当にありがとうございます。
※退職するわけではございませんので、引き続きご支援のほど、よろしく願います。(笑)

編集長の米谷から、皆様への感謝状

長きに亘り「みさとの弁当箱」をご愛読いただき、誠にありがとうございます。最終の八〇号を迎えられたことは、皆様の温かいご支援があったからこそ、感謝の言葉は言い尽くせないほどです。▼六年半の間「伝える」というテーマを自らに課し、この温かい紙面の中でのびのびと直向きに文章を綴ってまいりました。幼い頃から本を好まず、小学校に上がっても、国語が、特に作文が大・大・大嫌いであった私が、広報誌を、しかも計八〇枚も皆様にお届けするなんて、全く想像もしませんでした。正直、自身が一番驚いています。▼皆様に分かりやすく「伝える」ことを意識しながら言葉を並べてまいりましたが、振り返れば「ああしておけば、こうしておいた方が良かったかな？」などと、反省の念が頭を過ぎります。もう今となっては、後の祭りですが…。▼しかしながら、目標としていた一〇〇号まであと二〇というところでの断念ということもあり、後ろ髪を引かれる思いはあるものの、全く以て後悔はございません。それよりも、八〇号まで続けられたことへの素直な喜びが、少し疲れた心を満たしてくれています。▼いつもながらの悪い癖で、ちよつと話が長くなりました。ぼちぼち締めさせていただきます。▼皆様には、お口に合わない内容のときもあったかもしれませんが、「みさとの弁当箱」をきれいに召し上がりいただき、本当にありがとうございます。また、いつの機会になるかは分かりませんが、食材豊富な「みさとの弁当箱」を皆様にお届けする日が来るかもしれません。その折も、どうかご賞味いただければ幸いです。▼皆様、最後までお付き合いいただき、ありがとうございました。(笑顔)



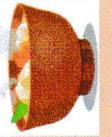
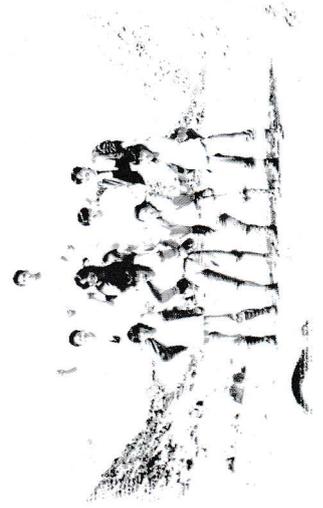
おまけ

最後は学生時代の思い出の曲をお届け
いたしました。「惜別の歌！アイン
ス・ツヴァイ・トワイ！」 恒電いかに。

惜別の歌

- 一 遠き別れに 耐えかねて
この高殿に 登るかな
悲しむな かれ我が友よ
旅の衣を ととのえよ
- 二 別れと言えば 昔より
この人の世の 常なるを
流るる水を 眺むれば
夢はずかしき 涙かな
- 三 君がさやけき 目の色も
君くれないの くちびるも
君がみどりの 黒髪も
またいつか 見ん この別れ
- 四 君がやさしき なぐさめも
君が楽しき 歌声も
君が心の 琴の音も
またいつか 聞かん この別れ

私を「まわりも」まわりも成長させてくれた「みわとの弁当箱」
やはり最後は、皆でこう言って締めくくろうではありませんか
(せーの)「ちちもつちまでした」



私、米谷から最初で最後のお願い
厨房業務に興味をお持ちの方へ

「三輪の里食堂」で明るいスタッフと一緒に

美味しく健康的な食事を作ってみませんか？
お気軽にお問い合わせください

☎0744-46-1800 (倉林・西谷まで)



三輪の里デイサービスセンター 3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	女→男	ひな祭りレク	山口	チャレンジ いきいき体操
2	水		ひな祭りレク	笹尾	↓ ひな祭り写真撮影
3	木		ひな祭りレク	藤田	チャレンジ ちょいカラオケ
4	金		たて輪投げ	的場	↑
5	土		風船飛ばす輪	門脇	↓
6	日				
7	月	男→女 薬草風呂	カラオケ	中田	チャレンジ 早口言葉とフリット活動
8	火		玉投げゲーム	山口	↑
9	水		ぐるぐるサッカー	大山	ふれあい喫茶
10	木		たて輪投げ	巽	↑
11	金		風船飛ばす輪	門脇	↓
12	土		うちわでPK合戦(対抗戦)	西井	↓
13	日				
14	月	女→男	玉投げゲーム	山口	チャレンジ 書道教室 訪問理髪日
15	火		カラオケ	笹尾	↑
16	水		たて輪投げ	中田	↓
17	木		風船飛ばす輪	大山	チャレンジ 書道教室と音読活動
18	金		うちわでPK合戦(対抗戦)	西井	チャレンジ 早口言葉とフリット活動
19	土		UFOペタンク	門脇	↑
20	日				
21	月	男→女	ぐるぐるサッカー	藤田	チャレンジ いきいき体操
22	火		たて輪投げ	的場	↑ ドリンクサービス
23	水		カラオケ	中田	↓
24	木		うちわでPK合戦(対抗戦)	門脇	チャレンジ 料理教室
25	金		UFOペタンク	巽	↑
26	土		玉投げゲーム	山口	↓
27	日				
28	月	女→男	たて輪投げ	大山	↑
29	火		風船飛ばす輪	西井	↑ 年度末特別抽選
30	水		うちわでPK合戦(対抗戦)	藤田	チャレンジ ちょいカラオケ
31	木		UFOペタンク	笹尾	チャレンジ 音読活動

施設外活動予定日：4月7・8・12・13日(木・金・火・水)