

おかもとだより

10月号

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第148号 2013年10月17日発行



藤田綾子様

100歳おめでとうございます！



去る9月3日、高松市副市長 勝又様と、高松市議会議員 岡下様が岡本荘に高齢者表敬訪問してくださいました。

岡本荘では、今年お二人の方が100歳を迎えられます。100歳を超える方もいらっしゃいます。すごいですね！藤田綾子様、いつまでもお元気で過ごしてください（*^_^*）



祝☆ご長寿





実際に現場で使っている器械を試したり・・・

香東中職場体験



若い介護士さん達と座談会したり・・・

介護の仕事がわかった！身近に感じる事ができた！とうれしい声をいただきました。



おむつ実験



介護食試食



霞劇団×岡本荘



職員もお手伝いさせていただきました！結構ノリノリです（笑）



がんばりました！

10月行事予定

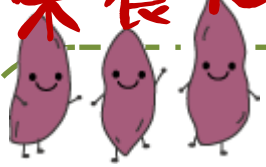
- 3、10、17、24、31 日(木) 音楽クラブ 10:00～
- 6日(日) 獅子(下笠居)訪問 午後から
- 8日(火) コーヒーショップ 14:00～
- 14日(月) 平岡・原獅子 13:00～
- 20日(日) 川部奴組 13:20～
- 23日(水) 移動喫茶 14:00～
- 26日(土) 川部みどり園祭り 10:00～
- 26,27日 映画劇場1・2F

ボランティアありがとう

川岡地区社会福祉協議会
馬場美苗 貝原直子
鎌田幸子 多積尚子
香東中学校 霞劇団

(敬称略)

栄養だより



おいもさん! 芋!!

食欲の秋ですね。食べ物のおいしい事! ついつい食べ過ぎてしまいます。でも何でもかんでも食べればよいわけではありませんね。どうせ食べるなら、おいしくて、健康になれるものをおすすめします。秋に旬を迎えるものの一つにさつま芋があります。さつま芋は熱に強いビタミンCが豊富です。またビタミンEは玄米の2倍、コレステロールに強い食物繊維も多いのです。またさつま芋は消化器系の働きを高めて、胃腸を丈夫に、体を元気にしてくれます。気力のないとき、ストレスのために食欲がないときもお勧めです。また最近のアメリカの研究でさつま芋のペーカカロチンやプロテアーゼ阻害物質が肺ガンの予防に役立つことがわかってきました。栄養を丸ごと食べるには焼くのがおススメ。焼き芋は最高ということです。また煮るときにショウガを加えれば消化器系の強化に、レモンを加えると消化器の機能が高まります。レモン煮なんかもおいしいですよ。



介護士一同渾身のダンス!



敬老会お食事会



たくさんのご家族様のご来園
ありがとうございました!



皆さんいい表情されてます
ね!



医務だより

秋！秋！秋！秋！

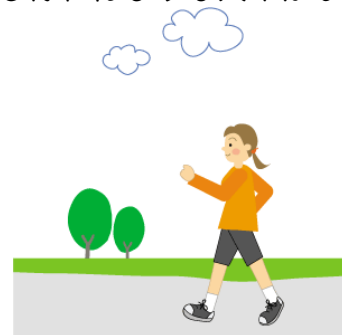
スポーツの秋！

体を動かすには持ってこいの季節が来ました。運動会がこの季節に行われるのも爽やかな気候で、体を動かしやすいからでしょう。

楽しく体を動かして、スポーツの秋を楽しみませんか？

ウォーキングやジョギング、テニスやゴルフなどなど・・・

また、運動の前後にはストレッチ体操をお忘れなく。



芸術の秋！

気分転換に音楽鑑賞や絵画、読書など趣味を楽しみませんか？

趣味を楽しむことで、ストレス解消に役立ちます。

この秋から何か初めてみるのも良いでしょう。



読書の秋！

秋の夜長にゆっくりと読書三昧はいかがでしょう？

読書は認知症の防止に最適と言われています。

目が疲れたなら、夜空の星をのんびり眺める時間を・・・睡眠不足にはくれぐれもご用心。



食欲の秋！



実りの秋は何を食べても美味しい季節です。この時期に数キロ太る人が多いようです。ところが、肥満はあらゆる意味で健康の敵になります。

ひとつめの害は、物理的実害です。標準体重をオーバーしてしまうと、その体重を支える足、膝、腰が悲鳴をあげるでしょう。自分の体重を常に知っておくことが大切です。ふたつめの害は、脂肪が内臓につくことです。重要臓器に脂肪がつくことで、機能障害をおこしてしまうからです。みつめの害は糖尿病になりやすいことです。標準体重の人より約2～3倍の率で糖尿病になると言われています。

量とバランスを考えながら、美味しい実りの秋を・・・

空が高く、爽やかな季節を楽しむために4つの秋をあなたはどのように過ごしますか？

