

## 朝ご飯を食べて元気に過ごそう!

最近では朝ご飯を食べない人が増えてきています。

コーヒーやパンのみといった単品だけの食べ方は栄養に偏りが生じます。

人の体は寝ている間に体温が約 1℃下がっていますが、朝食を食べることによって体温が上昇し、身体や脳の活動準備が整います。

#### ☆朝食を食べると、こんないいことが!☆

- ◎ 体温が上昇し、活動量が上がります。
- ◎ 脳のエネルギーとなるブドウ糖により集中力がアップします。
- ◎ 活動量が上がることにより脂肪分解にもつながります。

朝ごはんをしっかり食べて、元気に楽しく活動できるようにしましょう!!





イラスト: 札幌市食生活指針より



# お知らせ

・秋といえば、芸術の秋•スポーツの秋•食欲の秋… いろいろありますが、今年は**秋祭り!!**を開催します。

日時:10月28日(土) 10:00~15:00 ご利用者様の作品展示・舞台出し物等





# 社会福祉法人 宏育会 特別養護老人ホーム よっかいち 諧朋苑

四日市市西大鐘町字山添1580(三岐鉄道あかつき学園前近く)

TEL. 059-338-3000

★ホームページ http://www.kaihouen.jp/

ともに笑い、ともに支えあう。 社会福祉法人 宏育会 よっかいち諧朋苑

# 大つかり方は日本学校教学

しもの 診 療 所 通 所 リハ ビリテー ション か が や き ひ ば り保 育 園

夏祭りに大変多くのご来場をいただき





#### 特養・ショートステイ

8月26日に諧朋苑夏祭りを開催しました。多くの ご家族様の参加もあり、利用者の方々も楽しまれた 事と思います。

9月17日の敬老会においても周りの方に祝福され、 いろいろな催し物を楽しんでいただきました。入居 されている利用者の方々やご家族様にとって、楽し んでいただける行事を今後も予定しています。これ からも皆様の笑顔の写真が増えることを楽しみに しています。

職員一同、利用者様の日々の暮らしをより良いもの に出来るよう今後も努力していきます。ご家族様も 不安や相談等がありましたらお気軽に職員にお尋 ねください。◆川添







敬老会ではショートステイを利用して頂いてい る方々にも、記念品などをお贈りさせていただき ました。◆水越







去る9月26日に百歳を迎えら れた3名の方々に内閣総理大 臣からお祝い状と記念品が贈 られました。

# デイサービス

9月29日にデイサービスとショートステイ合同で、屋台 でうなぎを焼いて召し上がっていただきました。目の前 で焼かれるうなぎは食欲をそそる匂いがして、皆様完食 されていました。今後も様々な企画を予定しております。

◆竹野





8月5日にシンガーソン グライターの松尾貴臣 さんが来苑され、コンサ ートを開催されました。 全国の福祉施設を巡っ て回る「ホスピタリティ ライブ」の一貫で、コン サートの最後にはマイ クを使用せずにご利用 者の皆様の間を歌って 歩いて回って下さいま した。

# 居宅・在介

これからも、困ったことは諧朋苑に相談したら 解決できたよ。を目標に頑張っていきたいと思います。

9月18日に下野地区の敬老の式典に参加しました。 介護・医療相談を受けたり、血圧測定をしたりしました。◆松原





### かがやき



# ひばり保育園

かがやきの秋は、運動会から始まります!

現在、大会真っ最中!選手の皆さまに日頃のリハビリの成果を存分に発揮してもらうため、職員が知恵を絞って種目を考えました(^^)

もちろん安全かつ楽しいことが第一!運動会が終われば、紅葉ツアーや足湯ツアーなど、秋を満喫するイベントが控えています。怪我や体調に気をつけて、優勝賞品を勝ち取りましょう!!

また訪問リハビリでは、外を歩く練習ができる季節です(^^)

秋を感じながらの散歩は清々しく、心も体も晴れ やか★で大人気ですよ!◆生駒 11月5日にはしもの秋の文化祭へ、今年度も通所 リハビリテーションかがやきの利用者の皆様と合 同作品を出展します。9月より、活動の中で一緒に 製作をすすめていますよ。今年度のテーマは、"ふ かまり"です。開設から2年目となり、利用者の皆 様との関係性が深まってきており、子ども達にいつ も温かく触れ合って頂いていること感謝をしてお ります。

これから先も、より一層関係が深まることを願って 作品の完成を楽しみにしている子ども達です。

10月28日の諧朋苑秋まつりでも展示しますので、 是非ご覧ください。◆金森



朝晩冷え込んできました。季節の変わり目で体調を崩される方が増えてきます。外から帰ったらうがい・手洗いをするよう心がけましょう。原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。予防接種を打つことも大切です。

しもの診療所では公費負担のない方は 2,200 円で接種することができます。予約制ではありませんが大変混み合います。土曜日は特に混雑しますので接種希望の方は、来院される前に一度お電話いただけると混雑緩和にもつながりますのでご協力お願い致します。◆川田