

きずな新聞

2022年
10月15日
木曜日
発行所
天ヶ瀬苑
デイサービス
センター

住所：京都府
宇治市白川
東山15番地
電話：0774
(23)6500



深まりゆく秋 秋を楽しみましょう

秋の夜長、冷え込む日も増えてきましたが、お変わりありませんか。
お月見・紅葉狩り・実りの秋・読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋・皆さんはこの秋を堪能されていますか。

先月の敬老祝賀会では、十年ほど前に、少しでもご利用者に喜んでもらえるようにと習った「南京玉すだれ」を素人芸ではございますが、披露させていただきました。いつの頃からか、年一回の「敬老会」が披露の場でしたが、昨年は、「玉すだれ」を出すこともなく過ぎてしまいました。今年も、ご利用者の皆さまの前で、久しぶりの「南京玉すだれ」、心臓が口から飛び出るのではないかと思います、とどきどき、ばくばくしながら挑みました。糸が三本切れてしまうなどのハプニングもありましたが、皆さまの暖かいご声援の中、演じ切ることができましたこと感謝しております。また来年、「玉すだれ」に、糸が切れるなど日頃のお手入れを怠ってごめんなさいと謝りながら片付けました。

今日は、運動会です。スポーツの秋を楽しんでいただけたらと思います。
職員が頑張っておりますので、楽しみにしてください。
秋が深まりゆく時期、お身体にお気をつけてお過ごしください。

柏本英子



咀嚼（噛むこと）と健康について

秋の味覚を楽しめる季節となりました。今回は咀嚼と健康についてお伝えします。

【咀嚼の役割】

- ① 消化と吸収：食物を細かくし、消化しやすい形に変えます。
- ② 早食い、過食の予防：よく噛むことで食事にかかる時間が長くなり、満腹を感じ食べすぎの防止になります。
- ③ セロトニンを増やす：咀嚼のリズム運動により、セロトニンが活性化します。セロトニンは日中に作られ、脳の目覚めや心身の活力に影響を与えます。
- ④ 唾液の分泌：咀嚼することで唾液の分泌が促進されて、食物を飲み込みやすくしてくれます。唾液には、でんぷんの分解消化機能や、口内の殺菌や歯の再石灰化を促すなどの働きがあります。

⑤ 脳への刺激：噛むときは顔や側頭部の筋肉を使うため、脳に刺激を与え、脳への血流を良くします

【おいしく食べるために】

- ◎ 食事中はしっかりと噛む、味わうことを意識しましょう。
- ◎ 定期的に歯の健診を受け、毎日の歯磨きを丁寧にしましょう。
- ◎ ご自身に合った食事形態の食事を摂りましょう。



書道サークル



写真（書道の様子）

秋の気配が感じられるようになり、皆様も芸術を楽しまれています。素敵な作品に仕上がりました。



料理長おまかせメニュー



写真（おまかせ料理）

9月もおまかせ料理を、提供させていただきました。



誕生日会の様子

様子

お誕生日の日や近い日に毎月該当の利用者様に前へ出てきて頂き、お花の贈呈と写真撮影をし、その後、皆でハッピーバースデーの歌をプレゼントしています。歌の後には、誕生日の方から一言頂き、日ごろ思われていることなどを皆さんに伝えて頂いています。撮った写真は誕生日カードとして、プレゼントしています。9月は4名の方をお祝いしました。



写真（誕生日会の様子）

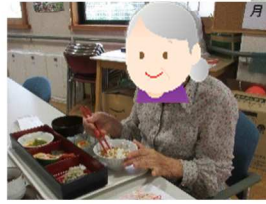
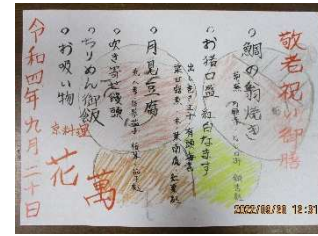
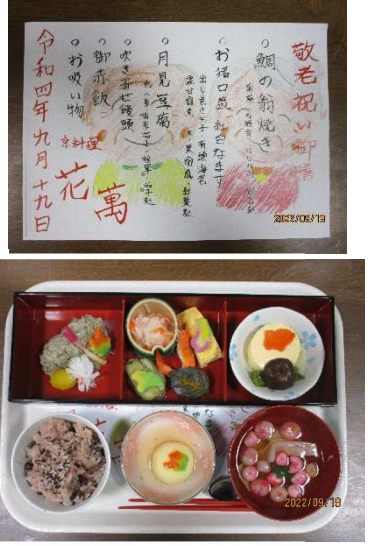
運動会

メダル作り



10月に行う運動会に向けてメダル作りをしました。

敬老祝賀会



わくわくおやつ

くりもち

写真（わくわくおやつの様子）

9月の「わくわくおやつ」は、秋の味覚の栗が入った「くりもち」でした。秋を代表する味覚、「栗」。ころんとした形もかわいらしく、ほくほくとおいしい栗をほどよい甘さのあんのでつつんだ「くりもち」を楽しんでいただけましたでしょうか。食欲の秋です。食べすぎには気を付けながら、おいしいもの楽しみましよう。

2022年11月の予定

1	火	書道
2	水	
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	書道
8	火	
9	水	書道
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	散髪 (AVANCER)
15	火	
16	水	
17	木	散髪 (髪や)
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	わくわくおやつ
23	水	わくわくおやつ
24	木	わくわくおやつ
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	

行事予定は変更する事があります。

去る9月19日、9月20日に敬老祝賀会を実施させていただきました。昼食は、お祝い膳を、おやつは、紅白饅頭をご用意し、皆様より「おいしかった。」と多数の感想をいただきました。ありがとうございました。レクリエーションは、前回好評をいただいた『映像でバスツアー』を企画しました。職員扮するバスガイドと運転手が、映像を使ってパワースポットの出雲大神宮や観光地の天橋立、富山県の紅葉スポットなどを案内させていただきました。ツアーの最後には、職員扮する大道芸人が登場し、富山県発祥と言われている『南京玉すだれ』を披露しました。皆様と一緒に「さあ、さあ、さあ」と掛け声をかけてくださり、一体感の中、盛り上がりました。大道芸人が、万国旗、しやしほこ、後光、浦島太郎の釣り竿などの技を繰り出すたび、歓声がありました。

「楽しかった。」「行きたいと思っていて行けなかった観光地に行けて、嬉しかった。」「(南京玉すだれが)凄かった。また見たい。」などの感想をいただきました。皆様の長寿を一緒にお祝いすることができ、職員一同、大変嬉しく思っております。これからも皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

理念 「共感と信頼」

わたくし達は 心の声に耳を傾けます
わたくし達は 愛され信頼される専門職になります



お知らせ

・「わくわくおやつ」実施時の料金は、通常料金620円に1000円アップとなっております。

・散髪は2ヶ所からご案内ですが、価格が違います。ご希望の方は職員までお声かけ下さい。

お願い

お誕生日の日や近い日に毎月該当の利用者様に前へ出てきて頂き、お花の贈呈と写真撮影