

栗



カリウムが豊富に含まれているので高血圧予防や動脈硬化などに効果があります。また血を作る葉酸も含まれていて、貧血予防や葉酸を多く必要とする妊婦の方にも最適です。食物繊維は便秘改善に役立ち、ビタミンCは風邪予防や美容効果に効果があります。栗のビタミンCは、でんぷん質に包まれているので熱による損失はそれほどありません。疲労回復に役立つビタミンB1、細胞の成長を促進し老化防止するビタミンB2、アミノ酸の合成や代謝に必要なビタミンB6なども豊富に含まれています。栗は栄養価の高い食べ物ですが、その一方でカロリーも高いので食べすぎには要注意です。

藍ちゃんの家(デイサービス) スタッフ紹介

☆常勤職員

主任・相談員 北川 (社会福祉主事)

皆様に楽しんで頂けるようにがんばります

副主任 阪口(介護福祉士) 皆様から人生の豊かさを学ばせて頂いています

相談員 藤本(社会福祉士) 皆様との会話を楽しみにしています

看護師 小岸

皆様の「笑顔」が大好きです

細川 (ウオーキング指導員) レクリエーションストラクター) 体操を担当しています

☆非常勤職員

看護師 矢田 中村 小山田

介護職 浜口 北畠 内田 渡辺

利用者さまのお体を考えた運動や、ピアノの先生による音楽、絵手紙、手作りカレンダー、季節の手芸、おやつ作りの時間を過ごして頂きます。また、地元の食材を使った食事は気候の良い時は明るいテラスでお召し上がり頂いています。笑顔とお話が弾む藍ちゃんの家でスタッフ一同御利用をお待ちいたしております。



夏休み三学童合同行事も、盛りだくさんみんなで楽しく過ごしました

学童部

7月29日
 松阪の「こどもの城」バス遠足
 迫力ある大画面で2つの映画を楽しみました。みんなで食べたお弁当も美味しかったね!

8月10日
 夏祭り 厚生運営協議会の御協力により、一之木ふれあいセンターで開催。8チームがそれぞれのお揃いタオルを首にスタッフ苦心の楽しい企画をたのしみました!

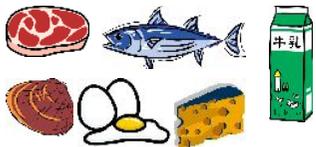
8月25日
 劇団「おたまじやくし」鑑賞
 浜郷学童部にて、絵本でおなじみの「ともだちや」を鑑賞しその面白さに大興奮。その後は久しぶりに会う他の学童のお友達とゲームをして過ごしました。

正しい食事で健康にすごしましょう

栄養素って?

「もう、そんな事知ってる」っておっしゃらないで、見てください。
 「三色食品群」は栄養素をバランスよく摂るには、どのような食品を、どのように組み合わせるかを、どのおいさを解りやすく覚えるために考案され、藍ちゃんの家では学童部にもそのお話をしました。(今年はまだだよ)他にも「六つの基礎食品群」などの食品分類法がありますが、このシリーズでは三色食品群でお話を進めていきます。

赤色群
 血液や肉をつくるたんぱく質



黄色群
 力や体温になる糖質・脂質



緑色群
 体の調子を整える無機質・ビタミン



毎月作るカレンダー
 今月は何を? 考えるのも楽しみです



絵手紙



今日は「くずまんじゅう」を作っておやつにしましょう!



デイサービスのスナック

