



大根の種蒔き  
中です。

種蒔きが下がつて  
きました。

## ～屋外での活動～

9月に入り外で過ごしやすい日も増えてきたので、少しずつ畑の植え替えやバケツ田んぼの観察など外での活動を行っています。畑には、ご利用者の方の希望が多かった大根とほうれん草の種蒔きをしました。「昔はしたけど、今は足があかんから…」と消極的だった方も、お一人が外に出られると皆さんつられて外に出て下さり、賑やかな畑作業になりました。普段は活動量の少ない方も、いざ畑に出ると慣れない手付きの職員の姿を見兼ねて、「畦はこういう様に作らなあかん。」「種はまんべんなく蒔かなあかで。」と自ら畑に出て身体を動かし、今まで長年培われてきた畑の知識を教えて下さる生き生きとした姿が印象的でした。

畑作業やバケツ田んぼの活動は、活動を通じて自然と身体を動かしていただいたり、屋外に出るきっかけを作るだけでなく、ご利用者の方の昔の経験を思い出していただいたり、季節感など時間の感覚に働きかけることで認知症の予防にも繋がると考えています。遅れていたバケツ田んぼも穂が実ってきたので、これからも屋外での活動にも力を入れていきたいと思ひます。

## ～テーマ別体操⑤ 階段昇降編～

10月のテーマ別体操は、「階段を楽に上がり下りするための体操」です。

お家の出入りをする時、玄関の上り框や屋外の階段など大きな段差を昇り降りする機会が多いと思ひます。お家の中においても、敷居やカーペットなど転倒の危険のある小さな段差はたくさんあります。そういった段差を安全に昇降するためには、すり足にならないように足をしっかり上げて歩くことが大切です。そのためには、膝の曲げ伸ばし運動や足上げの運動が効果的です。

右の写真は、タオルを使って膝を曲げ  
ゆっくりと上半身に引き寄せる体操です。

タオルを使うことで膝が上りやすくなります。

お家でもやってみて下さい。



## 10月の行事予定

### おやつ作り

10月10日(水)

### 運動会

10月15日(月)～20日(土)



## ボランティア

10月11日(木) オカリナ演奏会

10月22日(月) アコーディオン演奏会

10月23日(火) ハーモニカ演奏会

10月24日(水) ギター演奏会



## 管理栄養士よりコメント もっと知っておいしく飲もう牛乳

牛乳は、栄養豊富で殆どの家庭で常備されていると思います。筋肉や活発な内臓を作るためのタンパク質や骨や歯を作るカルシウム、ビタミンなどが豊富に含まれている優れた飲料です。



### 牛乳の特徴

- ①健康寿命が延びる⇒血清アルブミン(血清中のタンパク質)の栄養代謝物質の運搬 浸透圧の維持などの働きにより、生存率が高くなることが判明されています。
- ②骨や歯や筋肉の健康を保つ⇒丈夫な骨を作るために必要なカルシウムを上手に吸収でき、転倒骨折のリスクが少なくなる。
- ③高血圧予防⇒血圧を上昇させる血中ナトリウムの作用を妨げる働きをする。
- ④血糖値の上昇をおさえる⇒糖尿病を予防するには、食後の血糖値をあげないことが重要です。牛乳は、低GI食品(食後血糖値の上昇を示す指標)なので上昇を穏やかにします。

にゅうわしよく

乳和食(調味料を牛乳で割る、のばすといった方法)

和食は、低カロリーで栄養バランスがとれるメリットがある反面、塩分過多、カルシウム不足、料理に手間がかかるというデメリットがあります。乳和食は、「コク」「旨味」を有している牛乳を組み合わせることでおいしく簡単にしかも減塩できる調理法です。

### 減塩味噌汁(二人分)

豆腐 50g ねぎ 3g

味噌 大さじ1 牛乳 大さじ1

カツオ節 5g 水 300cc



※塩分は普通の半量です。

①豆腐とねぎを切る

②鍋に水とかつお節を入れて沸かし①を入れてひと煮たたして、味噌と牛乳を混ぜた物を入れる。

### 鯖の味噌煮(二人分)

鯖 2切 牛乳 100cc

味噌 砂糖 大さじ1

酒 大さじ2



①鍋に、鯖と調味料をいれて火にかけ、沸騰したら弱火にして10分煮る。



社会福祉法人 近江ちいしば会  
ホームページ <http://chiiroba.jp/>

デイサービスセンター みなくちみんなの家  
滋賀県甲賀市水口町本丸2-54

介護の事なら「ケアプランセンター みなくちみんなの家」のケアマネジャーにご相談ください。  
(月曜日～金曜日) 電話 0748-76-3090 FAX0748-76-3093