



OMI CHIROBAKAI

# デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



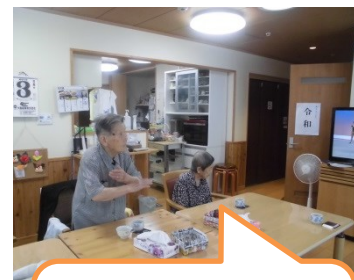
2019年9月号



体操の指導を受けて、しっかり足を上げておられます。  
このまま5秒数えるのを3回繰り返して、腹筋を鍛えます。



しっかり足を上げて歩くために、片足立ちで10秒数えています。



ラジオ体操の音楽が流れると立ち上がって体操を始められました。

## ～朝のテーマ別体操～

みなくちみんなの家では、毎日午前と午後に体操のプログラムを行っています。午前中はラジオ体操と、月替わりのテーマ別体操を行っています。先月のテーマは「お通じを良くするための体操」、今月は「ご飯を美味しく食べる為の体操」で、ご利用者様の日常生活での様々な動作が、少しでもしやすくなるように考えた体操をしています。



また月に1回、午後に作業療法士をお迎えし、毎月のテーマに沿った体操を分かりやすく教えてもらっています。外部から指導に来て下さることで、ご利用者様がさらにやる気になられ、体操に取り組まれる様子が伺えます。

毎日のテーマ別体操で、体調が良くなったり、体がよく動くようになってくると、今まで立ってする体操を躊躇されていた方が、自分から立ち上がり、足を高く上げての足踏みや、片足立ちをされるなど、ご利用者様にも変化が見られてきました。

みんなの家ではこれからも様々なテーマ別体操の取り組みを続けていきたいと思えます。

## ～ 畑と田んぼの成長記録 ～

みんなの家の畑でたくさん実をつけたきゅうり、トマト、ピーマン、なすもそろそろ収穫の終わりになってきました。今はさつまいものつるが勢いよく伸びています。「もう少ししたら、つるを取って、油炒めにするといいよ。」と、次の楽しみもお話されています。バケツ田んぼにはたくさんの穂がついてきました。穂が出て喜んでいる職員に、「まだまだ水を切らしてはだめやで。」「こらで追い肥をしてやらなあかんで。」と、おいしいお米をとるために、今すべきことをしっかり教えて下さいます。今月の稲刈りが楽しみです。



## 9月の行事予定



### ボランティア演奏会など

9月19日(木) 尺八演奏会  
9月20日(金) 折り紙  
9月26日(木) ギター演奏会

### 敬老会

9月13日(金)

### おやつ作り

9月28日(土)

### お誕生日会

9月17日(火)  
9月21日(土)



## 管理栄養士よりコメント



## 今日から始める発酵生活

日本は、長寿の国として注目をあびています。その要因として、日本食は魚や野菜や穀物の摂取量が多く、料理に使う味噌、納豆、こうじ、みりんなど、欧米にはない日本特有の栄養が含まれている発酵食品があります。



### 発酵食品って何？

微生物の代謝過程で、人間が食べられる物を「発酵食品」と言い「有益」な物です。微生物の代謝過程で、人間が食べられない物は「腐敗」「有害」となります。

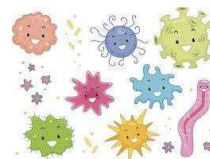
### 発酵食品を生み出す微生物

麹菌…カビの仲間で日本の環境でしか育たない物で米麹、麦麹、豆麹  
乳酸菌…強酸性で殺菌作用がある 善玉菌と呼ばれ腸内環境を整えてくれる  
納豆菌…ナットウキナーゼという酵素を作って腸の環境をよくしたり、血液をサラサラにする効果がある  
酢酸菌…酢を作る 疲労回復や血圧の上昇を抑える 米酢、リンゴ酢



### 健康効果

- ★おいしさがプラスされる…旨味（グルタミン酸）甘味（ブドウ糖）
- ★腐敗菌の繁殖を防ぎ保存性が高い。
- ★消化しやすく栄養の吸収率が良い。
- ★腸内細菌のバランスを保ち便秘の改善や免疫力を高める



### 塩麹の作り方

材料 米麹 500g 塩 150g 水 500ml  
作り方 ① ボールに米麹と塩を入れてしっかりと揉みこむ  
② 水を加えて混ぜる 毎日数回混ぜると一週間位でトロンとするのでミキサーで程よくかくはんし容器に入れて冷蔵保存する。

### 納豆のかきあげ

材料 納豆 しそ ちりめんじゃこ 塩適量（味付け）  
作り方 材料を全部混ぜて天ぷら粉を加えて、170℃で揚げる。



社会福祉法人 近江ちいろば会  
ホームページ <https://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