



OMI CHIROBAKAI

# デイサービスセンター みなくちみんなの家便り



2020年3月号

## ～2月の活動報告～

2月も寒い毎日が続きましたが、3日の節分には、皆さん外に出られ、鬼に扮した職員に向けて、元気いっぱい豆まきをされました。また、駐車場の奥にきれいに咲いた紅白の梅の花を、何人もの利用者さんが歩いて近くまで見に行かれました。歩行器を使用されたり、杖で歩かれたりと、皆さんそれぞれ歩くペースは異なりますが、自分の意志で、自分の足をしっかり上げて歩かれる姿を見て、デイサービスで「いつまでも、自分の足で元気に歩くために」行っている、日々の体操の大切さを強く感じました。

福は一内、鬼は一外！

手の力をしっかり使って、三色団子を作ります。



大きくなった大根の収穫です。

## ～今月のテーマ別体操（脳の活動を活発にするための体操）～

3月のテーマ別体操は「脳の活動を活発にするための体操」です。

人は、少し難しいことに挑戦する時、脳の活動がとても活発になります。簡単な計算やしりとりなどの課題と運動を一緒に行うことは、脳のいろいろな部分を使うことになり、物忘れにも良い効果が出ると言われています。今月の体操では、身体機能の維持向上だけでなく、脳の機能の活性化を目指します。

ご自宅でも、「足踏みしながらグーパーをする」、「足踏みしながら3と5の倍数の時に手を叩く」といったような、脳の活動を活発にするための体操を、ぜひお試しください。



## ～ 家族会延期のお知らせ ～

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、3月21日(土)に予定しておりました家族会は延期とさせていただきます。日程につきましては改めてお知らせいたします。ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

## 3月の行事予定

おやつ作り



3月13日(金)

## ボランティア演奏会

3月5日(木) オカリナ演奏会  
3月27日(金) ギター演奏会



## 誕生日会



3月5日(木)  
3月14日(土)  
3月23日(月)  
3月24日(火)  
3月30日(月)

## 管理栄養士よりコメント



## おいしく減塩

塩の話は、多くの方々の関心が深い分野です。高血圧や脳卒中などは塩分のとりすぎに  
関係があるので、過剰にとらないよう呼びかけられています。

塩はすべての食品の中で、植物性にも動物性にも属さず、代用のきかない唯一無二の  
食品です。味覚的にも、人の塩に対する要求は、ひときわ強いことが知られています。  
塩は栄養的にも味覚の上でも、かけがえのない食品なのです。

実は、県民の7割が食塩をとりすぎています。(目標量は男性8g未満 女性7g未満)

☆主食の重ね食べをしている。(ラーメンとチャーハン、麺類と丼など)

☆煮物メニューが多く漬物を食べる量が多い。

減塩しながら、あと「一皿」野菜をプラスすることが大切です。

塩分を排出するには、ほうれん草、ジャガ芋、大豆、納豆、リンゴなど  
カリウムをたくさん含んでいる食品を摂取することが大切です。カリウムには尿を出やすく  
する作用があり、尿が出る時に、カリウムと同じ量の塩分を排出してくれます。



### \*適塩生活の工夫

- ① 2gの減塩になるので、麺類のスープを半分残す。
- ② 味噌汁は半量にするか、具たくさんに作る。
- ③ 味付けを塩分にたよらず、素材の旨味を生かす。
- ④ だしを生かす。酸味を使う。香辛料や香味野菜を使う。



### \*主な調味料の大さじ1杯の食塩量

薄口醤油 2.9g、濃口醤油 2.6g、味噌 2.2g、麺つゆ 0.5g  
マヨネーズ、0.2g、ドレッシング 0.4g、ウスターソース 1.5g



### \*調理方法

カリウムは、煮ると減少するので、蒸す、焼く、レンジで加熱する。  
ほうれん草のお浸しなら(ほうれん草、人参、麺つゆ、ごま)。  
野菜は、食べやすい大きさに切ってレンジでチンして味付けする。



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