



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5月

4月の活動報告

4月のみんなの家では、デイサービスの活動としては初めて、地域の防犯パトロールを行いました。昔ながらの拍子木を持ち、「火の用心」と声掛けしながら、総勢7名でみんなの家の周辺を歩きました。さわやかな春の空の下、車椅子を押して下さる方、歩行器を使用して歩かれる方など、皆さんそれぞれのペースで、最後まで歩いて下さいました。室内での活動においても、歩行器を使用しながら、一生懸命モップかけをして下さったり、たこ焼きづくりに積極的に参加されたりと、今まで見ることのなかった姿をあちこちで見ることが出来ました。これからも、皆さんの持つておられる力をもっと引き出せるよう、様々な活動への声掛けをしていきたいと思ひます。

お揃いのベストを着て地域の防犯パトロールに出かけます。

少人数でのたこ焼き作り。皆さん一生懸命丸めて下さいました。



今月の体操（整容編）

5月の朝の体操では、「頭や顔をきれいにするための体操」を行っています。顔や髪を洗ったり、くしでとくしたりするときには、腕を前後、上下に大きく動かす力や肩の柔軟性が必要です。頭の上で、腕を前後に大きく10回動かすことで、それらの力をつけることができます。

また、食事を食べたり、歯を磨いたりするときには、口周りの筋肉をしっかり動かすことが大切です。口を「うー」「いー」と大きく動かしたり、「べー」と言って舌を出す体操は、ご自宅でテレビを見ながらできる体操ですので、ぜひ試して頂けたらと思ひます。



歩行器を支えに、モップかけをして下さっています。

5月の行事予定

誕生日会

5月19日(火)



おやつ作り

5月20日(水)

5月25日(月)



管理栄養士よりコメント



ミネラルって何？

ミネラルとは、筋肉や骨の元となるカラダの組織を構成するのに必要な5大栄養素の一つです。体細胞内での重要な生命・健康維持のためには、体内では作ることができないミネラルを食品からしっかり摂りこまないと異常を起こします。



ミネラルの働きと食べもの

カルシウム ⇒ 骨や歯の形成(乳製品 小魚 大豆製品)

ナトリウム ⇒ 血圧 神経や筋肉の動きを調整する(漬物 魚肉の加工品)

カリウム ⇒ 血圧、心臓の動きを調整する(果物 野菜 海藻 きのこと)

マグネシウム ⇒ 骨や歯の形成 酵素のサポート(玄米 種実類)

リン ⇒ エネルギーの代謝に関わる(肉 魚介 大豆)

鉄 ⇒ 全身に酸素を運ぶ(赤身の肉 レバー 小松菜)

亜鉛 ⇒ 味覚の維持 新陳代謝を助ける(牡蠣 牛肉 うなぎ)

マンガン ⇒ 体内の酵素を活性化する(豆類 ナッツ 茶葉)



カルシウム・亜鉛1日の摂取基準

カルシウムは1日の摂取基準が650~800 mgで不足すると骨粗鬆症になります。

亜鉛は1日の摂取基準が9~12 mgで不足すると味覚障害をおこします。

カルシウムと亜鉛の豊富な献立

㊦ 桜えびと小松菜のチャーハン

(ごはん 卵 桜えび 小松菜 玉ねぎ サラダ油 塩コショウ 醤油)

ご飯に卵を混ぜておく。ホットプレートで小松菜と玉ねぎを炒め、卵ご飯と桜えびを加えて、中火で炒めて味付けする。

㊩ 手作りふりかけ (だしパック すりごま 青海苔粉醤油 みりん 酒)

パックのだしをブレンダーで細かくして味付けする。



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

FAX 0748-76-3093