予告！デイケア祭りを行ないます！

１０月１２日（月）～１４日（水）
１０月２２日（木）～２４日（土）
第７回デイケア祭りを開催します！

今年も皆さまに楽しんでいただける様に現在準備を進めています♪
当日は無料で楽しめますので、是非ご参加して下さい。
開催時の様子については、次号の広報誌にてご紹介したいと思います。

職員インタビュー　第３２回　ケアワーカー　深澤　沙耶香

質問：仕事をする上で、心掛けていることはありますか？
利用者の皆さんが、湘南に来て良かった、楽しかったと思っていただける様に、挨拶と笑顔を忘れないように心掛けています。

質問：この仕事をしていて良かったと思うのは、どんな時ですか？
皆さんから「ありがとう」と言っていただけた時が私は一番嬉しく思いますので、これからも皆さんに思っていただけるよう頑張ります。

質問：ストレス発散方法はありますか？
音楽を聴くことや歌うことが好きなので、カラオケで歌いたいのですが、今は車の中で歌いながら気分転換を図るようにしています。

質問：今年の目標は何ですか？
皆さんに自分の名前をしっかり覚えていただく事と少しでも頼られる職員になる事を目標に頑張っています。

編集後記	新型コロナウィルスの影響で、市内でもお祭りなどのイベントが中止になっていますが、湘南デイケアでは十分な感染対策を行なう事で、デイケア祭りを実施する事に致しました。皆様も体調を整えて楽しみにお待ち下さいね。

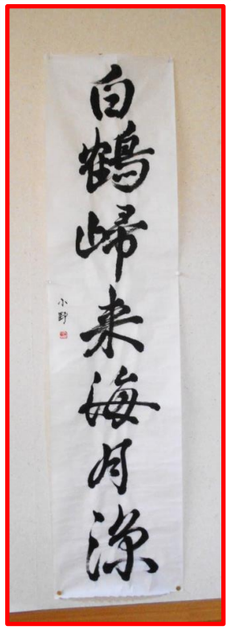
令和2年10月10日発行　プライムヘルシータウン湘南通所リハビリテーション事業　編集：後藤　英志
〒052-0012 伊達市松ヶ枝町157番地110／TEL 0142-22-1203
ホームページ http://www.koseikai-wel.or.jp/

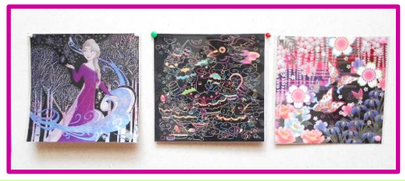
湘南デイケア通信

令和２年１０月号

イチョウの葉が緑から黄色に変わり始め、少しずつ秋を感じるようになってきました。秋は食欲の秋ともいい、海の幸や山の幸など美味しい食材がたくさんあります。秋の味覚をたくさん味わって、冬を乗り切る体力をつけましょう!!
これからの時期は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザにも注意が必要となります。予防接種は早めに行ない、接種後は職員へお知らせ下さい。
10月は「デイケア祭り」を開催しますので楽しみにして下さいね。皆さまがお元気に通所する事を心よりお待ちしております。

館内には色々な作品が飾られています！





デイケアからリハビリ室までの廊下には、利用者様の色々な作品が展示されており、廊下を歩く時に立ち止まり鑑賞されている方もいます。利用者様と職員が一緒に作った物や、利用者様がご自宅で熱心に作成した作品などが飾られています。展示を希望される方は、職員へ遠慮なく声を掛けて下さい。今後も色々な作品を展示し、廊下を歩く楽しみに繋げていきたいと思います。

非接触型体温測定器が寄贈されました！

※掲載している写真は、ご本人の同意を得ております。

一般社団法人　北海道民間社会福祉事業職員共済会より、非接触型体温測定器１台が寄贈されました。これまでの1台に加え２台になったことで、1日3回行なっている体温測定がこれまでよりスムーズに行なえる様になりました。新型コロナウイルスについては、収束の見通しはたっていませんので、体温測定だけではなく、消毒や換気等の感染対策は継続し、皆さまが安心して通所できる様に努めていきたいと思います。

避難訓練をおこないました！

令和2年7月22日（水）に今年度1回目の避難訓練を行ないました。今回は、デイケアホールの隣にある、ボイラー室から出火したという想定で訓練が行われました。

利用者様全員に協力していただき、無事に終了する事が出来ました。

次回訓練時も、迅速かつ安全に避難出来るよう、ご協力をお願い致します。

【健康豆知識】　栄養について　看護師　澤田純子

今回は、皆さんが毎日摂っている栄養についてお話させていただきます。中高年以降は、食欲や消化能力減退によって、たんぱく質不足になりがちです。たんぱく質の不足は、骨や筋肉を弱め、血管をもろくして老化を早める要因となります。骨粗しょう症になりやすい状態では、足腰を鍛える事もできませんね。その為、たんぱく質は若い頃と同じだけの量を摂取しましょう。**１日分の目安としては、魚１切れ、肉１切れ（薄切り肉なら２～３枚）、卵１個、納豆１パックか豆腐１/３丁ぐらいです。**納豆や豆腐などの豆製品は、良質な植物性たんぱく質で、大豆に含まれるイソフラボンは骨を丈夫にし、ホルモンに良い影響を与えてくれますので積極的に摂りたい食品です。もちろん、腹八分目という習慣も大切です。今回皆さんにお伝えしたいことは、「もう年だから、働かないから、面倒だから・・・」という理由で偏った食事にならない様に注意して下さい。

たんぱく質

これらの「たんぱく質」をしっかり摂ることが非常に大切です。

中年期と違い高齢期には、肉や魚、卵、大豆製品などの「たんぱく質」を多く含む食品や脂を積極的に摂るようにしましょう。摂り過ぎてしまうと肥満につながりますから、一度にたくさん食べるのではなく、「適量」を継続して食べるようにして下さい。

病気に伴い食事制限のある方は、必ず主治医の指示に従って下さい。

油を使った料理や脂、ミネラル・ビタミン・食物繊維を多く含む食品などをバランス良く食べることも大切です。もちろん、エネルギー源となる炭水化物の摂取は欠かすことができません。

油を使った料理や脂

ミネラル・ビタミン・食物繊維を多く含むもの

エネルギー（主に炭水化物）

炭水化物が不足すると筋肉中のタンパク質量や蓄積脂肪が低下します。