

りんどう



今日はみんなでケーキ

7月のお茶の時間にケーキの提供がありました🍰
チョコレートケーキやショートケーキ、ロールケーキなど日替わりで2種類ずつ提供されました。
職員も利用者様と一緒にいただきました♪
皆様に喜んでいただいたので、第2弾も企画中です！



🐍 7月30日は丑の日 🐍

今年の土用の丑の日は7月30日でしたが、湘南デイケアでは7月28日の昼食にうなぎが提供されました。「土用」とは季節の変わり目という意味で、丑の日にちなんで「う」がつく食べ物を昔から食べていました。夏バテしやすい夏土用の期間には、精がつくうなぎを食べるのが一般的だそうです。



リングプル回収の途中経過

前号の広報誌にてリングプル回収に関する記事を掲載しましたが、途中経過の報告です！皆さまにご協力いただいた結果、10月1日現在**7kg**となりました！ありがとうございます！！
通所中にコーラ・コーヒーなど缶ジュースを飲んだ際はゴミ箱に捨てる前にリングプルを外して下さい。ご協力お願いいたします！



たまご1個 があなたの筋肉を救う!!

タンパク質は筋肉を作る材料になる重要な栄養素です。筋肉を増やすためには、多くのタンパク質を摂取するとよいと言われています。

では、どの程度の量のタンパク質を摂取するとよいのでしょうか。

株式会社明治と国立研究開発法人の共同グループの研究によると、いつもの食事に、体重×0.1gという少量のタンパク質をプラスして摂るだけでも、筋肉量を増やす事が期待できるとわかりました！

体重 50 kgの人を例に計算してみましょう！

体重 **50 kg** × **0.1 g** = **5.0 g** タンパク質量

5.0g分のタンパク質を追加する!!

身近な食べ物のタンパク質量を見てみると...

	卵1個 (50g) 6.2g		牛乳1杯 (200ml) 6.8g		木綿豆腐 1/2丁 (150g) 9.9g		納豆 1パック (40g) 6.6g
------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

皆さんも卵1個、牛乳1杯から健康作りませんか？

新人職員です！

西嶋 里恵 (にしじま さとえ)



Q.出身地は？

生まれは旭川ですが、埼玉、秋田、岩手、大阪と色々な場所で育ちました。特に思い出に残ってるのは岩手です。名産の南部せんべいおいしいですよ！

Q.どんな性格ですか？

周りからは面白いとよく言われます。自分でもそう思います。

Q.趣味は？

ウォーキングです。まだ始めたばかりですが健康のためにも続けていきます。目標は、1日1万歩です。

仕事への意気込みをどうぞ！

8月1日から湘南で勤務してます！早く仕事を覚えていけるよう、また頼られる人になれるように、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。



編集後記

僕は最近カラオケの採点機能にはまっています♪
高得点が出たときには手をあげて喜んでます。
皆様の前で歌う機会があればよろしくお願いします!!
リクエスト受け付けます♪ 鈴木 颯太



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
〒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/>