

ケアハウスロイヤルウイング



夕涼み会

この花火、
よお
燃えるな～



線香花火
きれい



あんた
熱い
じゃろ～



スイカ割り



それ！



えいっ！



やあ！



王慈夏まつり 2017



今年も
賑やかに

盛り上がっ
たわねえ



緊張の？
カラオケ披露♪
みなさん、ありがとう
ございました！



三太郎音頭
楽しく
踊れました！



迫力の由加太鼓♪



綿菓子
作るの
楽しい！



酔って
ませんよ



栄養のコーナー

～野菜をしっかり食べましょう～

みなさん、野菜はお好きですか？野菜は、エネルギーは少ないですがビタミンやミネラルが豊富に含まれており、身体の調子を整えてくれます。

* 野菜に含まれる栄養のはたらき



①丈夫な身体をつくる

野菜に多く含まれるビタミンCはコラーゲンづくりに関わっており、皮膚や骨、血管、筋肉を強くし、健康で丈夫なからだを作ります。またストレスに負けない身体をつくってくれたり、鉄の吸収を良くする働きもあります。

②高血圧予防

野菜には、高血圧の原因であるナトリウムを体の外へ出してくれるカリウムが豊富に含まれています。カリウムは、血圧の上昇を防ぎ、心臓病や脳卒中など、循環器病の予防に効果的です。

③骨粗鬆症を予防

カルシウムは、骨や歯の健康に最も大切な栄養素です。カルシウムは牛乳だけでなく、小松菜や水菜、春菊、チンゲン菜などの葉物、また、大根やかぶの葉など野菜にも多く含まれています。

④糖尿病や脂質異常症、肥満の予防

野菜に多く含まれる食物繊維は、食事からの糖質や脂質の吸収をゆるやかにする働きがあり、血糖値や血中脂質の急な上昇を抑え、内臓脂肪が増えるのを防ぎます。また腸を整え、便秘や下痢の予防にも役立ちます。



* 1日で野菜を食べる量

健康のためには、「1日350g以上の野菜」が必要と言われています。野菜350gは、生野菜なら両手に軽く山盛り1杯分、調理されたものなら片手に山盛り1杯分が1日の野菜の目安量になります。

毎日ご提供しているお食事には毎食、和え物やお浸し、煮物などで野菜を使っています。大体1食につき軽く握りこぶしくらいの量だと思います。健康のためにぜひ残さず食べるようにしましょう。

スーパーなどで売られている野菜ジュースは、製造する間で過熱をします。そのため熱に弱いビタミンCなどは壊れてしまいます。(商品により栄養だけ後から添加しているものもあります。)また、野菜や果物を搾ってジュースにする段階で水に溶けにくい不溶性食物繊維が取り除かれてしまいます。(水に溶けやすい水溶性食物繊維は残っています。)

野菜の栄養をしっかり摂るにはやっぱり野菜を食べるのが一番です!!ですが、量があり食べられない方や食欲がない場合には飲むと良いと思います。



一人居ヒトリキの家に掛かりし秋簾アキスゲレ

台風キヌカツギの動きを見つつ娘コを思い

衣被キヌカッギ 若き日主食の思い出も

名月の部屋一ぱいに戸を開けて

枝豆のなつかしき味のびつつ

コスモスの絵を眺めつつ想い事オモコト

虫の鳴く静かなりズム一人聞き

打ち上げの花火見ているベランダで

蝉セミの鳴くりズム聞いてる朝陽アサヒザシ差し

前野様

夏まつり心踊らす由加太鼓

口ずさむ古い唄など秋うらら

西瓜スイカ食む誰も死なない貌カオをして

満月の出そうなビルのひとつかな

風を恋ひ風に恋わるる秋ざくら

赤飯マフの眩しき九月おついたち

夏を越す四囲の支えを謝しながら

あやめ様

皆さんどしどし投稿して下さい！25日まで

【9月生まれの皆様】

古○様、○本様 お誕生日おめでとうございます



看護のコーナー

「食欲の秋」は食べ過ぎにご用心

9月になると朝・夕の暑さもやわらぎ過ぎやすくなる一方で気候の変化に体が付いていけず体調は不安定になりがちです。そして、秋といえば食べる楽しみが広がる季節でもあります。その為、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなります。日頃より、胃腸にやさしい生活を心がけましょう。

・胃腸の調子を整えるポイント

- ・よく噛んで食べる
- ・決まった時間に食事をする
- ・胃腸に優しい食材や料理を食べる
- ・生活習慣を整える



平成29年

9月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
P = ポイント対象行事 ※月・水・金 朝の体操もポイント対象						映画会 P
3	4	5	6	7	8	9
沖熊しゃぎり P	カラオケ P		喫茶ゑびす P	買い物	ひょうたん 夢くらぶ	映画会 P
10	11	12	13	14	15	16
喫茶ゑびす P			喫茶ゑびす P	カラオケ P		
17	18	19	20	21	22	23
片引しゃぎり P	敬老写真	ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P	買い物	カラオケ P	映画会 P
24	25	26	27	28	29	30
喫茶ゑびす P			喫茶ゑびす P			

9月になりました!18日敬老の日には皆さん揃って記念撮影をとります!敬老行事としてお食事にも出かけます。その他沖熊地区、片引地区のしゃぎり慰問もあり、行事が目白押しです!お楽しみに~