

アルペジオ通信



第4号
2013.3.10発行
〒080-2476 帯広市自由が丘5丁目16番地9
社会福祉法人 光寿会
介護老人福祉施設アルペジオ
TEL: 0155-38-3301
FAX: 0155-38-3302
URL: <http://koujyukai.org/>

アルペジオより、日々の出来事などを皆様にお知らせしている広報紙です。三か月に一回発行しています。

利用者様各位

開設一周年のご挨拶



施設長 森 須賀子

アルペジオは、三月十五日に開設一周年を無事迎えることができました。これも皆様のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。

只今、入所の方は二十九名（満床）様、シヨートステイは二月二十一日に満床（十名様）の利用をいただきました。

これまでに延べ百二十名以上の方が利用され、ほぼ毎日稼働しております。

デイサービスにおきましては述べ利用者数が五百六十人を超え毎日元気に笑い声を響かせて運営しております。

これから末永く皆様に愛されますよう職員一同新たな決意を持ち、今まで以上にサービス向上に努めてまいります。

今後とも地域の介護拠点としてご利用賜りますようお願い申し上げます。



節分

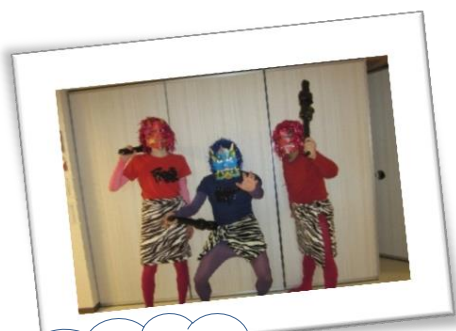


ちらし寿司

2月3日は節分の日。アルペジオでも今年一年の無病息災を願い、豆まきを行いました。

もちろん、鬼も登場。男性職員が鬼に変装し、各ユニットを回りました。鬼の登場を知らなかった利用者様方は少々ビックリ！しかし、すぐに柀と豆を手に取り、勇猛果敢に鬼に豆をぶつけます。

「お化けめ！やっつけてやる！」
「そら！青鬼だ！赤鬼だ！投げろ！投げろ！」と、これには鬼もたじたじ。利用者様方のお元気で勇ましい姿が見られました。



鬼に扮した職員です



中には鬼と写真を撮るといふフレンドリーな方々も…
(笑)
豆まきの後は、皆さんで落花生とタマゴボーロを召し上がったところもよく食べていたんだよ。おいしいね。」と、なかなか好評でした。

節分は年の数だけ豆を食べるといふならわしがあります。ひとつでも多く豆を食べることができるよう、利用者様方にはぜひ健康に過ごして頂きたいと、職員一同願っています。

今年も食べて、笑って。より一層元気な一年となりますように！

ホワイエ バレンタイン



2月12日、デイサービスホワイエでは一足早いバレンタインチョコレートを作りました。その名も「カリッカリなチョコフレーク」。

初めての手作りチョコに利用者様は興味しんしん。溶かしたチョコをコーンフレークに混ぜ合わせたり、スプーンですくって形を整えたりと初めての手作りチョコレートを楽しまれていました。

できたチョコレートはおやつの時間にみんなで美味しく頂きました。

「手作りはいいね」
「サクサクで美味しいね」

と喜ばれていました。次回も美味しく楽しく調理レクを企画していきます



栄養課だより



奥山管理栄養士

祝！開設1周年！お祝いご膳

3月5日開設1周年を記念して、お祝いご膳をご用意しました。皆さんの大好きなお寿司です。マグロ、サーモン、ホタテ、甘海老、おいなりさん、たまご！

「もう1年も経つんだねえ〜」
「早いねえ〜」とこの1周年を懐かしみお寿司を味わいました。

これからも楽しい時を過ごして、来年の3月5日も皆さんで元気にお寿司を食べましょうね♪
2周年に向けて、これからも宜しくお願います！



～お祝い御膳～

- ・お寿司
- ・お吸い物
- ・和え物
- ・キウイフルーツ、イチゴ



◆リハビリコラム◆

佐々木柔道整復士

メタボリックシンドロームについて



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）をご存じですか？
メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされる状態のことを言います。

食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となっており、そのため、生活習慣の改善によって、予防・改善できます。

診断はおなか周り（男性八十五、女性九十センチ以上）に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちの二点以上が当てはまるとメタボと診断されます。

メタボリックシンドロームの予防、改善するためには生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすこと。運動をして、食生活を見直してください。喫煙も良くありません。

日常生活で無理なく行える生活習慣の改善で、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを予防・改善していきましょう。

おへそ周りが1センチ減っていたら、それは、おなかから内臓脂肪が約一キログラム減った目安だそうです。

編集部より

こんにちは、広報委員です。おかげさまで、このたび開設一周年を無事にむかえることができ、第四回目のアールペジオ通信を発行することができました。広報委員としても、一年をふりかえり、様々な行事ごとを掲載してきましたが、今後も皆様に楽しんでいただけるような紙面づくりのために、更に工夫をこらしていきたいと考えています。今後ともよろしくお願い申し上げます。

ご寄附ありがとうございました

◆帯広市◆

藤原様 みかん一箱

道端様 タオル

尾矢様 紙パンツ・尿とりパッド

