

紅葉狩り！！

食レクレーション！！

ピニャータ！！

仲まち新聞

71号

2020年12月



今月はお天気のいい日に、紅葉を見にドライブへたくさん出かけました。中でも黒瀬ダムの近くの勸喜庵の紅葉は見事でした



ピニャータとは 中南米の国の子供のお祭りで誕生会などに使われる。中にお菓子を詰めた紙製のくす玉の事です。色とりどりのくす玉を、利用者の皆さんは、真剣に割っていき、割れると大歓声でした。



たんぱく質をとる量と骨密度には関係がある

高齢者をたんぱく質を取る量が多いグループと、少ないグループに分けて骨密度の変化を4年間追跡したところ、たんぱく質をとる量が多い人ほど、骨密度の低下が抑えられていたという報告があります。カルシウムを1日に408mg以上取っている人たちでは、たんぱく質をとる量が多ければ多いほど骨密度が高いという報告があります。

骨を強くするには、カルシウムだけではなくたんぱく質も大事です。

11月の食レクは秋の味覚をふんだんに使った物にチャレンジ！！6日(金)はカボチャ入りパンケーキ、12日(木)はスイートポテト、16日(月)はサツマイモ羊羹ようかん。利用者さんと一緒に作った味は、絶妙な味でした。

12月 師走(師走)とは
クリスマスやお正月など、1年で最も華やかでワクワクする時期。
師走の「師」は僧侶のこと。お経をあげるために各地を馳(は)せる姿から「師馳す」が転じて名がついたともいわれています。

1月の予定

1月のレクレーション日程が決まり次第お知らせします。

二十四節季とは
陰暦(太陰太陽暦)が採用されていた頃、1年を24に分けた呼び名が考えられました。現在でも季節を知る目安として使われています。

サンタクロースの話

サンタクロースは、キリスト教の聖人ニコラウスが由来とされています。ある時彼が貧しい家庭の煙突から金貨を投げ入れた所、暖炉にかかっていた靴下にそのまま入りました。このことからサンタさんが、靴下にプレゼントを入れてくれるという風習が生まれたそうです。

宮本主任のつぶやき

今月はたくさんドライブに出掛けたり、毎週食事レクリレーションを実施して御利用者へ少しでも楽しみ、刺激をと職員が工夫しております。ドライブは紅葉を観に出掛け、食レクはパンケーキ、スイートポテト、サツマイモ羊羹など利用者さんに手伝って頂き一緒に作るころから楽しみました。皆さん甘いものが大好きなので非常に表情がよかったです。今後もしっかりと感染対策を行いながらレクリレーションを実施していきたいと思ひます。