



秋が深まり、朝夕の風の涼しさを感じる頃となりました。大阪・関西万博も、いよいよ閉幕ですね。半年にわたり多くの人々が海外の文化や未来の技術に触れ、大きな賑わいを見せてきました。私は涼しくなってきた頃に行こうと思っていましたが、気付けば入場予約もできない状況で残念です。今回は思い立ったら即行動が大事でしたね。皆様は行かれましたか？万博が閉幕しても、秋は紅葉や秋の味覚など、身近な楽しみも増えてきます。どうぞ実りの秋を健やかに過ごしてください。

イベント紹介

【1階 デイケア】 9月の日曜デイでは“絵手紙制作”を行いました。言葉と絵が描かれたハガキに、綿棒で絵具を少しずつ塗る作業では「チョンチョンと塗るのが難しい！色の調節も！」と苦戦される声もありましたが、最後には「綺麗に出来た。かわいいねえ。」と喜んでおられました。作成した紅葉の絵ハガキで、秋を感じて頂ければと思います。

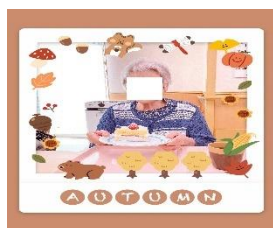
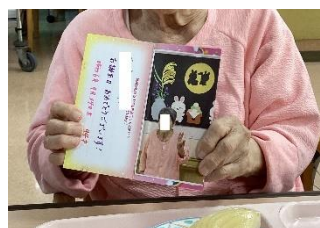
昼食は“秋の秋刀魚御膳”でした。「お、初物か。」「秋刀魚最近、高いらしいな。」と色々とお話されながら、食べておられました。味付けや量も丁度よかったようで、ほとんどの方が完食し、満足した様子でした。



【2階・3階フロア】

9/27（土）にお誕生日会を行いました。お月見のメッセージカードや秋を感じられるフレームのお写真などで、お誕生日者様をお祝いすると「秋って感じのカードかわいい。写真も！」と喜んで頂きました。皆様とケーキを食べたり、一緒に歌をうたったりと楽しく過ごして頂いたようです。

最近のレクリエーションでは“ふうせんバレー”“赤白旗揚げクイズ”を行いました。「風船どこにとんでいく～」など、楽しまれている様子で、今後も毎日が退屈しないよう様々なレクリエーションを提案し、充実した生活になるよう努めていきたいと思っています。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花壇

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



健康的な食事とは？



皆さんはどのような食事を日ごろ摂っていますか？
日々の活動のために食事は欠かせません。
しかし、食事によっては健康を害し、
様々な病気を招くことになります。長く健康でいるためにも
「健康的な食事」を意識してみてください。

国連食糧農業機関(FAO)と世界保健機構(WHO)が定める 健康的な食事

①「適切」であること

体に必要な栄養素が欠乏することなく、
また過剰とならないように摂取しましょう。



②「バランス」が取れていること

たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよく取りましょう。
※ 過剰な糖質制限や脂質制限はやめましょう。



③「適度」であること

健康に有害な影響を及ぼす食品、栄養素の
摂取を制限しましょう。

- ※ 塩分は体に必須ですが、摂取量が多いと
健康に悪影響を及ぼす可能性があります。
- ※ 飽和脂肪酸や砂糖の摂りすぎは、
体に悪影響を及ぼす為、適度に摂取しましょう。

④「多様」であること

できるだけたくさんの種類の食品を
食べるようにしましょう

- ※ 肉・魚・野菜・きのこ・海藻・種実類・乳製品…
など幅広く摂ることが大切です。



「健康的な食事」とは、バランスよく(偏りなく)様々な
食品を適度な量で食べる事です。
しかし、それぞれのライフスタイルは異なるため
無理のない範囲で行うようにしましょう。病気治療のための
食事制限についてはこの限りではありません。

参考：国立高度専門医療研究センター6 機関の連携による「疾患横断的エビデンスに基づく健康寿命延伸のための提言
(第一次)」、医薬基盤・健康・栄養研究所「健康的な食事とは？国際連合食糧農業機関と世界保健機関による共同声明」

暦・行事予定

10月13日	スポーツの日	10月20日	散髪日(入所者様)
10月25日	お誕生日会(入所者様)	10月31日	ハロウィン
11月3日	文化の日	11月7日	立冬

