



花 檣 だ よ り



令和6年 11月 第288号

11月になり、やっと朝晩涼しくなりました。今年は10月終わりまで日中は暑かったので、本当に秋が来るのか心配でしたがようやく季節が進みましたね。さて先日、花檣まつりを開催しました。フロアでの開催でしたが、入所者様には年に一度のお楽しみなので喜んで頂けました。

今回は、その時のご様子を掲載致しましたので、ご覧下さい。



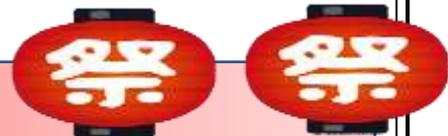
花 檣 ま つ り



今年の花檣まつりでは、“射てき・魚釣り・輪投げ
スマートボール・4本引き”といった多彩な催しがありました。特に魚釣りは人気で、ラミネート製の魚を沢山釣り上げると「うわぁ！大量や。」と歓声を上げる姿が印象的でした。スタッフとの会話も盛り上がり



「どれ、焼いて食べる？」と笑顔が絶えませんでした。また、屋台でのわたがし作りも大好評でした。目の前で作られるわたがしに「久しぶりに食べるわぁ。」と感動する声や、「フワフワで美味しい。」と喜ぶ声が聞こえ、少しでも縁日の雰囲気を楽しんで頂けたようです。今年も入所者様が、素敵な時間を過ごすことができました。来年度も開催できることを願っています。



10月27日の日曜デイケア

日曜デイでは“ハロウィンランプ”の制作を行いました。まず、男性はハロウィン用のマントを、



女性にはとんがり帽子を役割分担して作って頂きました。作業をして頂く中で「この星のシールどこ貼ろう。」「ボンド付けすぎた〜。」など、お話し、楽しそうな様子でした。

また、同じようにランプ制作も熱心に取り組まれていました。円柱の入れ物にカラーフィルムや折り紙のハロウィンキャラクターを装飾。「内側から貼る作業むずかしいわ。」などと苦戦もされていましたが、最後には個性が感じられるランプが完成し、皆様満足そうな笑顔を見せていました。

〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花檣**

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



食事の減塩について



心臓や腎臓のはたらきが落ちていると、食事での塩分摂取量を制限する必要があります。それは、塩分を尿として出すはたらきが不十分となり、むくみや高血圧の原因になるからです。

1日6g未満を目標に減塩を心がけてみましょう。

※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための量(日本人の食事摂取基準 2020年版)

無理なくできる減塩のコツ

いつも食べている食品の塩分量を確認

塩分が少ない食品に替えるだけで簡単に減塩できます。



小さじ1(5ml)の塩分

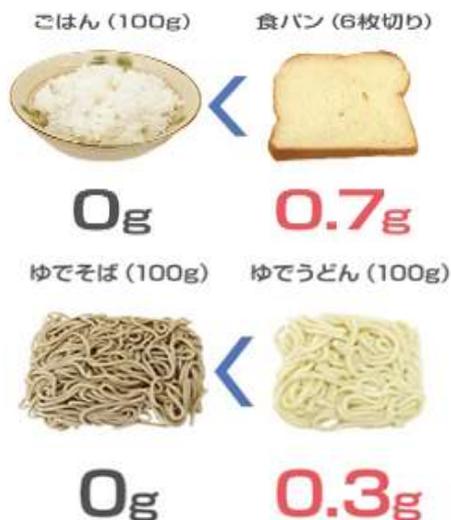


その他 ネギやしょうがなどが香り高い食材を使うと奥深い味わいに

これも知っておこう!

○毎日食べる主食の塩分

パンやうどんは味つけなしでも塩分を含む



○「減塩」「食塩0%カット(オフ)」の商品

みそやしょうゆなど、もともと塩分が多い食品でよく目にします。



参考文献：ヘルシーネットワーク HP

暦・行事予定

11月15日 七五三
11月23日 勤労感謝の日

11月18日 散髪日 (入所者様)
11月23日 お誕生日会 (入所者様)

