



やっと朝晩涼しくなってきました。今年の夏は本当に猛暑日が多く、夏バテの毎日でしたね。このような暑い中でも各地では大きなお祭り等、たくさん開催されていたようです。さて、お祭りといえば、今年も入所者様に楽しんで頂く為、レクリエーションの一環として、“花櫃祭り”を小規模ではありますが、開催しております。まだまだ感染症の流行も続いており、以前のように地域の方々をお招きしての開催は困難ですが、入所者様にはお祭りの雰囲気を感じて頂くことが出来ました。

## イベント紹介

【1階 デイケア】 9/24（日）の日曜デイでは“箱積みゲーム”を行いました。大、中、小の色々な形の箱をどれだけ積み上げられるか競って頂いたのですが「崩れそうやな。」「揺れてる、揺れてる。」と賑やかに取り組んでおられました。すごく高く積み上げることが出来た方を見ると「わぁ、すごい。」とみんな喜んでおられました。珍しいゲームでしたが、楽しんで頂くことが出来ました。



昼食は“秋の秋刀魚御膳” おやつは“わらび餅”でした。旬の美味しそうな食材が前に並ぶと



「秋刀魚は最近高く食べてないから嬉しい。」「脂がのって美味しい。」とすぐに完食しておられました。おやつも「ひんやりして口当たりええわ。」と喜んで頂けました。昼食、おやつ共に満足して頂けたようです。

## 【2階・3階フロア】

9/6.7に花櫃祭りを行いました。副施設長の米田医師の挨拶から始まり射的、魚釣り、ヨーヨー釣りなど、縁日の雰囲気が感じられる催しを楽しんで頂く中、「的に当てるの難しいな。」「もうちょい。」「大きな魚つれたわ!!」と催しごとに、色々とお話されながら参加しておられました。レクリエーションの一環とはいえ、ほとんど終日開催していたので笑顔や笑い声がたえず、皆様からは「本当にお祭りに参加しているみたいや。」と夏の思い出に残る時間を過ごして頂くことが出来ました。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花櫃**

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



# 糖質について



新米が美味しい季節になりましたね♪  
最近、糖質オフを意識してお米を食べ過ぎないように意識している方も多いかもしれません。  
今や糖質は、人類の敵？かのように何でも「糖質オフ」をうたっている商品が多いですが、美味しいお米をぜひ食べていただきたいので、その魅力をお伝えしたいと思います。

☆お米に含まれる「糖質」は私たちの体を動かす最も重要なエネルギーです☆



胚芽米

胚芽米は、胚芽の部分を残しているだけのお米なので、白米に近くおすすめです。  
胚芽米にすることでビタミンB1など大切なビタミンをしっかりと補給することもできます。



玄米

玄米はビタミン、ミネラルが多く含まれ、機能性成分も多く含まれるため、その健康効果は非常に高いです。

健康効果の代表的なものとしては、ポリフェノールの一種であるガンマオリザノールは、LDL(悪玉)コレステロールを減らす働きがあります。  
ポリフェノールの一種であるフェルラ酸は、高血圧の改善や認知機能の改善などが期待されています。



このように米には、私たちのからだにとって有益な成分が非常に多く含まれています。  
消化しやすく、わたしたちのからだにやさしいお米は、確かに食べ過ぎると太りやすいものでもありますが、栄養素や、たくさんの機能性成分も含まれているスーパーフードとも言えます。  
美味しい新米を適量食べて、食事を楽しみましょう♪

参考文献: 栄養検定 HP

## 暦・行事予定

10月9日	スポーツの日	10月16日	散髪日(入所者)
10月21日	お誕生日会(入所者)	10月22日	時代祭
10月3日	文化の日	11月8日	立冬

