

# 夕なぎ新聞

6月号

絆

# 新入職員紹介

真田寛衣 (さなだひろえ)

4月から夕なぎケアセンターで働くことになりました。皆さんの顔と名前が覚えられて慣れてきたところです。不慣れなことが多いと思いますが、一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



伊藤美帆

5人の子持ちの母です。人前で話すのが大の苦手ですが、プラス思考で頑張りたいです。



宮崎勝彦

慣れない事が多いですが、がんばりますのでよろしくお願いします。趣味は、ハセコリです。



小原明美

夕なぎケアセンターにきて半年が立ちました。一生懸命頑張りますのでよろしくお願いします。



内田明美

新しく入った内田です。まだわからないことも多々ありますが、介護の手助けができるように、自分なりに頑張ります。



| 日  | 月         | 火                | 水              | 木  | 金  | 土  |
|----|-----------|------------------|----------------|----|----|----|
|    | 1         | 2<br>ジャム作り<br>3F | 3              | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8         | 9                | 10<br>茶話会3F    | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15<br>理美容 | 16               | 17<br>茶話会2F    | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22        | 23               | 24<br>オカリナ     | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29        | 30               | お誕生日おめでとうございます |    |    |    |

## お誕生日おめでとうございます

|         |           |      |
|---------|-----------|------|
| 奥山 豊湖様  | 大正9年6月8日  | 95歳  |
| 屯倉 千枝子様 | 大正9年6月8日  | 97歳  |
| 有木 富代様  | 大正3年6月27日 | 101歳 |
| 奥山 澤子様  | 大正5年6月10日 | 99歳  |



梅雨時期に入り、雨が降り日の少くなり、畑の米や野菜の苗もグングン育っていますね。夕なぎでは、今年も色々な野菜を植えているので、収穫できれば利用者、皆様と調理活動しながら味わっていきたく思っています。また、施設のあちこちにツバメの巣も確認されており、3Fでは利用者に上手に巣を作り、先日3羽のヒナが誕生しました。



これから季節を感じながら生活していきたいと思っいます。



## 卵を1日2ヶ食べても大丈夫？

「コレステロールが高いから、卵は1日に1ヶまで...」そう耳にされた方は多いはず。でも、「2ヶ以上食べても良い」という話も聞いたことのある方がいらっしゃると思います。

コレステロール(特にLDL-コレステロール)が高い方は動脈硬化の原因の一つとなるため、血中コレステロール値を一定の範囲にしておくことが重要です。

→ 食事由来のコレステロールより以下が重要です。

- ① 運動が大事!!
- ② 肥満の方は体重コントロール!
- ③ 脂肪(特に動物性)とりすぎの方がNG

ただし、卵3ヶ食べるとエネルギーはごはん1杯、脂肪もそれ以上は摂取しすぎになります。何事も食べすぎは禁物です!

## お知らせコーナー



岡山県も梅雨に入り、生物が腐りやすくなっています。利用者様への差し入れは、ご家族様来所時に一緒に食べられるだけの量のみにして下さいます。残りはおもてなしも置いて帰らねばいい様よろしくお願いします。



毎月のお願いにたのびますが、夜替えの際名前の記入を必ずして頂けます様願います。また電気製品の持ちこみ、撤去時(TV、電気毛布等)は一言職員まで声をかけて下さい。電気代の算定上必要ですのでご協力宜しくお願いします。



お待たせしました!

# 3F スパシャル

月

書道

皆様とでも上手です。



バラータで テータイム 月  
そゆやか町 青空に - 3F バラータでおやつ  
たはました。 そよ風と おいし空気  
ステキ なひととき  
でした。



## パンケーキ作り

① かいりや、トッピングをセキります。



バナナが  
あつた



② 生地を  
ませお。



③ フライパンで焼きます



センスが向われます

# 完成



④ かいりつけ。

## 5月の誕生日者様

90歳



88歳



95歳



75歳



64歳

