



令和 3年 11月



デイサービス多賀の里

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 文化の日	4	5	6
 脳 ト レ 週 間						
7 	8	9	10	11	12  誕生日会	13 
日本・世界遺産の旅週間						
14  誕生日会	15	16  誕生日会	17	18	19	20
創作週間 (雪だるまを作ろう)						
21 	22	23 勤労感謝の日	24  100万回生きたねこ	25	26	27  わすれられないおくりもの
大人だって絵本!週間						
28	29	30				

10月の多賀の里通信

おめでとうございます!

創作活動



松ぼっくりで
ミノムシを
作りました～

10月はお一人の
方が誕生日を迎
えました



スポーツ週間(ボッチャ)



ナイス
投球!

狙って～

パズルは
得意なのよ

日々の活動



名湯めぐり

日本にある各地の名湯に
心も体も温まりました～



多賀の湯

気持ち良かったですよ～

機能訓練からの一言

感染症は全国的に落ち着いてきていますが、10月は寒暖の差が大きく、体調管理が難しかったですね。そのような時期でも、利用者様がいつもの笑顔で元気に、ご利用して頂いていることに感謝しています。

今月は、いつもの機能訓練とは少しだけ視点を変えてお話したいと思います。今回は「食事」についてです。以前は「1日30品目」を摂ることが目標になっていました。今でも30品目食べることを目標としていましたが、実際30品目食べるとカロリーオーバーになることがわかり、今は修正され「主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを」という表現に変わっています。バランスよく摂取するために、農林水産省から栄養バランスガイドという指標が出ています。ガイドには「主食・副菜・主菜・乳製品・果物」の5つのグループがあり、1つのグループに偏ることなく食することとしています。バランスよく回るために、右図のようにコマに例えられています。目安としては、コマの下にあるグループほど摂取する量は少なくして、上にあるものは多く摂取するようにするとされており、下のグループは乳製品や果物、上のグループは主食と副菜になっています。意識して副菜を摂取するようにしていますが、どうしても主菜が多くなりますね、私の場合は・・・。皆さんはいかがですか？今月から、バランス良い食事についてお話をしたいと思います。よろしくお願ひします。



○見学、相談等随時行っています。お気軽にお問合せ下さい。※誌面の写真についてはご本人(法定代理人)の同意を得て掲載しています。

編集・発行 〒799-1354 愛媛県西条市北条231番地1

株)ジェイコム『デイサービス多賀の里』 Tel: 0898-65-6662 FAX: 0898-65-6663

URL: <http://jcomm-care.co.jp/> Email: cctaga@jcomm-care.co.jp