



令和 3年 12月



デイサービス多賀の里

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
ひなたぼっこ（散歩）週間						
5 お誕生会 	6	7 お誕生会 	8	9	10	11
お楽しみ週間						
12	13	14	15	16	17	18
 脳トレ週間						
19	20 	21	22 ゆず湯 	23	24 	25
26	27	28	29	30	31	

11月の多賀の里通信

誕生日会 おめでとうございます 🍷



今月は3名
のお祝いを
行いました



★ 今月の人気メニュー



散し寿司・
魚の西京漬



筑前煮定食

日本の世界遺産の旅

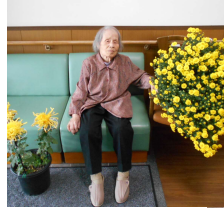


近頃コロナで外出できない中、少しでも旅行気分を味わってほしいと企画しました。

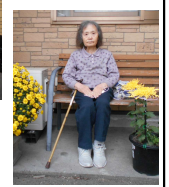
創作活動（雪だるま作り）



いろいろな表情のスノーマンがたくさん勢ぞろいしフロアーも賑やかになっています。



久々の季節を体感できた1枚を載せることにしました。



機能訓練からのコメント

秋は朝・夕の寒暖の差だけでなく、月初と月末、週の初めと終わりとは季節が移り変わっていきますね。1日に10度以上差があると体調管理は難しいですが、風邪などに注意しながら過ごしていきましょう。

さて、今月も食事に関係するお話です。先月は『主食・主菜・副菜』をバランスよく摂取することが大切だとお話しさせて頂きました。主食はご飯やパン、麺類などで主なエネルギーの源となる食べ物になります。減量を目的に主食の量を減らすことがありますが、減らしすぎると体を動かすときに力がでなかったり、集中力が減少したり、疲れやすくなると言われていています。しかし、過剰に摂取しても、肥満や糖尿病の原因になる可能性がありますので、適量を意識する必要があります。主菜は魚や肉、大豆製品、卵などで、身体やエネルギーとなる基になります。肉や魚は塩や醤油などの調味料を添加して食べることが多いので塩分の過剰摂取にならないように気を付けるだけでなく、脂肪分の摂取にも気をつける必要があります。もう一つ気をつけるポイントとしては、肉や魚といった動物魚性のものだけでなく、大豆などの植物性のもも意識して摂取することです。副菜は、野菜やきのこ、根菜類、海藻類などです。これらははからだの調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含むものが多いです。汁物も副菜の一つです。主食はしっかり、主菜は適量に、副菜はたっぷり食べるように言われています。具体的な適量をはどれくらいでしょうか？次回は、量の目安を加えながら食事についてお話していきたいと思ひます。だけど、食欲の秋。いくら食べても、お腹が満たされることはありませんね。

○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: ccaga@jcomm-care.co.jp