

オニオンコート

ねぎねぎだより

発行 令和元年10月 第53号

発行者 オニオンコート広報委員会

社会福祉法人 百合の会

オニオンコート

TEL (011) 774-2133

FAX (011) 774-3377

デイサービス

野外食・納涼そうめん大会



最高の笑顔でピース！



外で食べると美味しいね



お肉うどんも焼けたよ

デイサービスでは毎年恒例となりました7月に野外食、8月に納涼そうめん大会が行われました。

天候にも恵まれ、普段と違った屋外での食事を皆様楽しまれ、普段より沢山食べられる方もいらっしゃいました。青空の下、暑い夏を楽しめた行事でした。

今後もデイサービスは利用者様が楽しんで頂ける様、季節の行事など様々な企画をしております。



ミニトマトも流れてきた！



どんどん流れてくるよ～

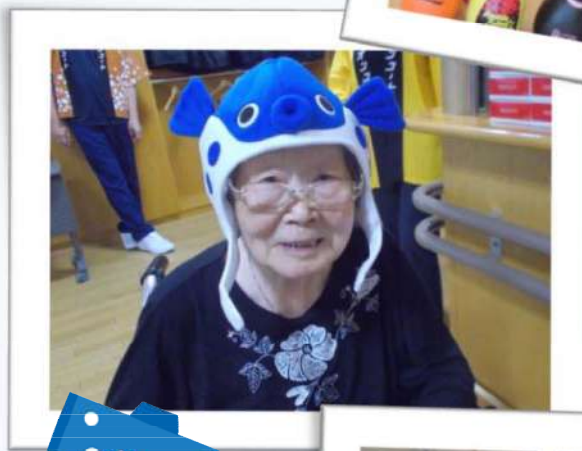


お腹も満たされデザートタイム





今年は、みなさんに楽しんでいただけるゲームや職員の
た方対象の野菜の詰め放題や子供たちへの大抽選会な
けたでしょうか？来年もお楽しみに！



ヨーヨー何個取れるかな？



野菜たくさん詰めてくださいね



8月3日(土)にオニオンコート夏祭りが開催されました。
余興、託児所の子供たちのお遊戯、遊びにきていただい
どいろいろな催しが行われました。皆様楽しんでいただ



髭ダンスでマシュマロキャッチ



子供たちのお遊戯かわいいね



綿あめ美味しい! 満足です



全部倒して景品もらうぞ〜



七夕ゲームの優勝メダルです

うまく投げられたかな？

グループホームで行われた七夕行事の様子です。
七夕さまの合唱や、七夕玉入れゲーム、みんなで短冊に願い事をしました。



そ〜れっ！

300点狙っちゃお〜！

防災訓練



9月24日に行われたGH運営推進会議の中で、札幌北消防署篠路出張所の皆様に協力して頂き、防災訓練を行いました。

実際に消防へ119番通報を行い、入居者様の避難誘導と消火器による消火訓練を行いました。いつ起こるか分からない災害に備え今後も継続して行ってまいります。



119番通報の様子です。



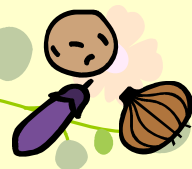
実際に水の出る消火器で消火訓練を行いました。





栄養室だより

味噌のお話し



みそは昔から日本人にとって欠かせない食品の一つです。
そのせいか、みそと健康を結び付けたことわざがたくさんあります。一部をご紹介します。



みそは医者いらず

～みそは良質な栄養源のため、みそを食べていると病気にならない

みそは腹の妙薬

～良質なみそは腹の調子を整える薬になる

みそ汁は朝の毒消し

～朝にみそ汁を飲むと身体の毒出しをしてくれる

みそ汁は不老長寿の薬

～みそ汁を飲んでさえいたら、体は丈夫で長生きできる

みそ汁一杯三里の力

～一杯のみそ汁を飲めば、三里(約10Km)歩いても疲れない



みその主原料である大豆にはたんぱく質などたくさんの栄養が含まれており、大豆を麹で発酵させる事により、さらに栄養価が優れたものになります。

様々な研究の結果、骨粗鬆症や高血圧、糖尿病、がん、老化の予防、コレステロールを下げる、消化を助ける事などわかってきています。

みそ汁の塩分は一杯1.2～1.5g前後ですが、塩分が気になる方はだしを濃く取り、具をたっぷり入れると使うみその量を減らす事ができます。牛乳を少量加えるのも、味がまろやかになり、カルシウムの補給にもなるのでおすすめです。

具のおすすめは緑黄色野菜や芋、海藻、きのこなどのカリウムを含む食材で、カリウムは塩分を体外に出す働きもあります。豆腐や卵などのたんぱく質も加えると、みそ汁一杯で栄養のバランスがもっと良くなります。

最後にこんなことわざもありました…。

バカの三杯汁

～良いことばかりのみそ汁でも三杯おかわりするのは、図々しい事で、食べ過ぎのもと

行事予定

10月



21日(月)

合同誕生会

30日(水)

百合が原幼稚園交流会

中旬

GH外出・外食行事

下旬

特養デザートバイキング、デイランチバイキング

11月



14日(木)

栄中学校交流会

19日(火)

合同誕生会

26日(火)

GH収穫祭

12月



19日(木)

合同誕生会

23~25日

ディクリスマス会

25日(水)

特養、GHクリスマス会

令和元年12月末までの行事予定をお知らせします。

近くなったら施設内にポスターで掲示して、あらためて皆様にお知らせいたします。