

梨雲苑デイサービスセンター通信

まいどはや



秋のドライブ(11月)

年の瀬の忙しさと新しい年への期待が膨らむ師走に入りました。

令和4年は皆様にとってどのような年でしたか？

この1年の振り返りに、ドライブや運動会など様々な行事を載せた

「まいどはや」がお役に立てば幸いです。

コロナ禍前までデイサービスに遊びに来てくれていた保育所の園児の皆さんより、可愛い作品をお借りしたので展示しました。皆さん子どもたちの自由な作品に興味深げに見ておられ、笑顔でお話しされていました。保育所の園児の皆さんありがとうございました！



ボランティア



してみませんか

・入浴後の整容・話し相手 etc...
火～木、土、日の午前中
週1回1時間～お待ちしております。
申込み、お問い合わせは
梨雲苑デイサービスセンター
担当：島田まで

来苑頂いたボランティア団体・個人様
(6月～11月)

・整容ボランティア (匿名希望様)

新入職員紹介コーナー



ケアワーカー
影山 剛さん

一生懸命頑張ります！
よろしくお祈りします！
サッカーが大好きです！

クイズの答え

「植物」

「芽」と「花」
があります。

発行：社会福祉法人梨雲福祉会
梨雲苑デイサービスセンター
〒930-0142 富山市吉作 1725
TEL(076)436-2002 FAX(076)436-2165

ホームページも
是非ご覧下さい

梨雲苑

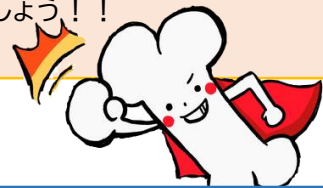
検索

<http://www.riunen.com/>

千年万年元氣コーナー

こつそ しょう 骨粗しょう症

今月号では骨粗しょう症について、その予防に効果的な栄養素を効果的にとる方法をお話します。これを読んで強い骨を作りましょう！！



骨粗しょう症とは「骨がもろくなる病気」です。骨がもろくなるとちょっとした転倒で骨折したり、ひどくなるとくしゃみなどでも骨折したりする危険があります。

また、骨が曲がりやすくなって猫背の原因などにもなります。

骨粗しょう症を防ぐ！丈夫な骨を作る栄養素たち

	カルシウム	ビタミンD	ビタミンK	たんぱく質	ビタミンB	亜鉛
働き	骨を作る	カルシウムの腸での吸収を助ける	骨を作る働きを促す	骨の質を高めるコラーゲンを作る	たんぱく質を分解する	ビタミンDの働きを促す
多く含む食材	乳製品 大豆製品 緑黄色野菜 海藻 魚 ごま	魚 キノコ類	納豆 緑黄色野菜 卵	肉 魚 卵 牛乳 乳製品 大豆	肉 魚 緑黄色野菜	牛肉 豚肉 牡蠣
推奨摂取量	700~800 mg	10~20 mg	250~300 mg	女性 50g 男性 60g	女性 0.9 mg 男性 1.2 mg	4 mg
効率のよい摂取の仕方	コップ一杯の牛乳 (200ml) で約 200 mg	カルシウムと一緒に取る 鮭なら 60g 程度	納豆ひとパックで 250~300 mg	50 g 摂取するには 鶏肉 150 g 卵 一個 豆腐 半丁	豚(ヒレ) 100g ごま 大さじ 1.5	油あげ 3枚

効率的に栄養を取って、

丈夫な骨を作って元気に過ごしましょう！！



脳-くいず 【問題】「め」や「はな」はあるのに、「くち」や「みみ」がない物はなんでしょう？

答えは最後のページにあります

ヒント：「め」と「はな」を漢字で書いてみて下さい

デイサービス運動会



まだまだコロナが猛威を振っている中ではありましたが、安全に最大限配慮しながらみんなで楽しく身体を動かすことが出来ました！



おやつ作り (10月 大学いも)

