

梨雲苑デイサービスセンター通信

まいどはや



4月 お花見ドライブ (護国神社参拝)



長く感じられた梅雨も終盤に差し掛かり、夏本番まで秒読み段階となりました。

1年の中で気温の変化が急激に変わる時期となりますので、皆様体調には十分お気をつけ下さい。

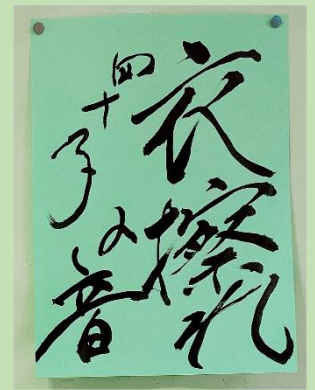
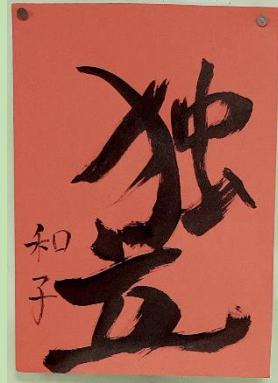
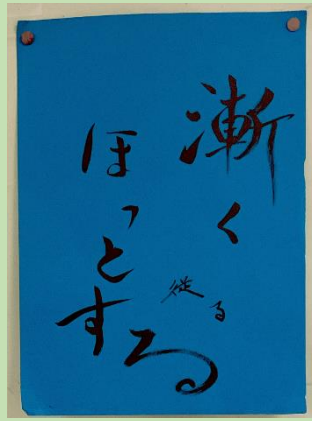
今月号では新企画☆趣味のコーナーや職員紹介コーナー、皆さんの健康に役立つ情報まで様々な内容が盛り沢山ですので是非、最後までご覧いただけたらと思います。

次回来苑時には是非、まいどはや便りで会話に花を咲かせて頂けたらなと思います！



趣味のコーナー (遊書)

遊書(ゆうしょ)とは、
漢字の意味合いを
わかりやすく、
美しく、面白く表現する
新しい考え方の書道です。



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
(3月～5月)

- ・整容ボランティア (匿名希望様)
- ・遊書 (竹内様)

新入職員紹介コーナー



看護師

杉田 安由美さん

少しでも早く皆様のお役に立
てるように頑張ります！
生姜がめっちゃ大好きです！



ケアワーカー

大槻 真琴さん

まだ慣れないこともあります
が精一杯頑張ります！
からあげ大好きです！

クイズの答え

「まつい」



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

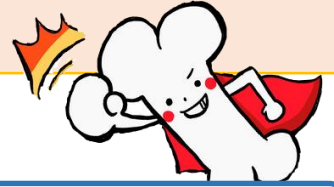
<http://www.riunen.com/>

千年万年元気コーナー



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、その原因や予防法についてお話ししたいと思います。
丈夫な骨を作って元気に過ごしましょう！



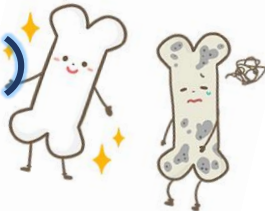
骨粗しょう症とは「骨がもろくなる病気」です。骨がもろくなるとちょっとした転倒で骨折したり、ひどくなるとくしゃみなどでも骨折したりする危険があります。
また、骨が曲がりやすくなって猫背の原因などにもなります。

主な原因と骨粗しょう症になりやすい人の特徴

- ・高齢者…加齢により腸でのカルシウムの吸収が悪くなります
- ・閉経後の女性…女性ホルモンの分泌量が急に減少するため骨量が減ります
- ・運動不足…運動により骨を作る働きが促されますが運動不足では丈夫な骨が作られなくなります
- ・喫煙者…女性ホルモン（エストロゲン）の分泌低下の原因となり骨量が減ります
- ・過度の飲酒…飲み過ぎは骨を作る働きを低下させます
- ・病気の人…糖尿病、慢性腎臓病などの生活習慣病も骨を作る働きや骨量の減少の原因となります

減少すると大変！？

骨量(こつりょう)とは！？



骨量とは骨密度とも言われ、骨の中に含まれるミネラルやカルシウムの量のことです。
20代頃に骨量はピークとなり、その後は40代ごろまで横ばいに推移し、50代から骨量は急激に減少していきます。

丈夫な骨を作る

栄養素たち

これらの栄養素の入っている食べ物をたくさん食べると丈夫な骨が作られやすくなります！

- カルシウム…乳製品、大豆製品、海藻など
- ビタミンD…海の魚、きのこ類など
- ビタミンK…納豆、緑黄色野菜、卵
- タンパク質…肉、魚、乳製品、大豆製品
- ビタミンB…肉、魚、緑黄色野菜

12月は栄養素の効果的な摂りかたについてお話しします！

脳-しくいず【問題】つりはつりでも、1人ではできない、大勢で集まって楽しむつりはなんでしょう？

答えは最後のページにあります

ヒント：その地域の伝統が反映されていたり、あるものを担いだりしますね

五月人形準備

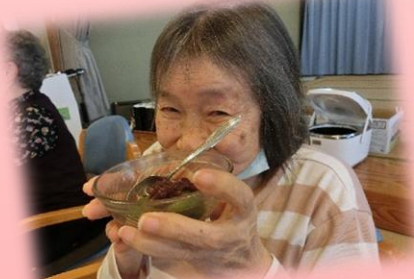


保育所訪問



保育所を卒園する子どもたちに
皆でプレゼントを作りました！！
プレゼントは職員が保育所に訪問し
先生方にお渡ししてきました！

おやつ作り (5月 抹茶白玉)



昼食作り

(3月 恵方巻)

皆さん
美味しそうに食べている姿が
とっても素敵です

