

栄養士から
ひと言

食物繊維と 身体の関係って？

最近になり、食事による血糖値の上昇が肥満と結びつくことがわかってきました。血糖値が急に上



がる事によって、体脂肪増加につながってしまうのです。食物繊維には食事でもった糖の吸収を遅らせる作用があり、食事をする際、最初に食べると食後の血糖値の急上昇を防いでくれます。さらに余分なコレステロールや中性脂肪、ナトリウム（塩分）なども体内に吸収させない効果があるので、糖尿病の方、メタボ予防にとっても役立つ栄養素なのです。

そこで、食べる順番が大切となりますので、意識しながら食べてみましょう！

望ましい食べ方の順番は？

食物繊維・・・野菜サラダや野菜の煮物など



たんぱく質・・・肉類や魚類



炭水化物・・・パン、ご飯、めん類など

お知らせ

○風の路「パブリックスペース」ご利用下さい。教室・習い事・見学・団らんの場OK。連絡下さい。

○「ご意見箱」設置しています。ご意見をどうぞ！

○ショートステイは1日～30日間の利用可能で送迎あり。お気軽にご相談下さい。

電話 0228-34-4165 (よいろこ)

FAX 0228-34-4166

今後の行事あれこれ

- ①ほっとサロン「あじさい」
毎月第3月曜日
心の元気サポーターの方2名が入居者に寄り添い耳を傾けます。
- ②風の路出店
毎月第1火曜日 午前10時～11時30分
パブリックスペースにて買物が楽しめます。生き活きるひと時です。
- ③石越理容組合「風の路とこや」
毎月希望の月曜日 午前10時～11時30分
入居者・ご家族の方々にとても喜ばれております。
どなたも笑顔で満足感に包まれます。
- ④機能訓練
毎月第4水曜日 午後1時30分～午後4時
理学療法士による入居者の残存機能の維持・向上のためのリハビリを行います。
- ⑤運営推進会議
2ヶ月に1回、地域の方々の代表（区長、民生委員、市、学校）と入居者、ご家族が集まり、施設の運営が適切に行われているかを話し合います。

ボランティアの方 お待ちしております。

- *「お話しボランティア」
ユニットで入居者との話し相手はいかがでしょうか？
馴染みの関係が生まれ、入居者とつながるきっかけに。
- *「歌うボランティア」
風の路のパブリックスペースのカラオケで、入居者の皆さんと、童謡・演歌・民謡など、一緒に歌いましょう。
- *「おいとこボランティア」
歌・踊りを教えていただけませんか？
入居者はおいとこが大好き。その他にも楽器演奏・絵手紙・書道・ちぎり絵・陶芸等 何でもOK。先ずは「風の路」にお出かけ下さい。

編集後記

今年度も残りわずかとなりました。昨年同様、地区への御礼をこめまして、介護出前隊「備えてあんしん塾」を開催しました。皆様からいただいたご感想を踏まえ、次回に向け更に中身を深めたいと考えております。年末には、区長さんや小学校の先生方のご協力、餅つきを行うなど、地域の方々のご協力とご厚意により、入居者の方々の生活はより充実したものとなりました。これからも、皆様のご意見・ご要望を真摯に受け止め、風の路がよりよいものとなるよう努力して参りますので宜しくお祈り致します。 風の路 広報委員会一同

風の路だより

2013年3月——第7号

基本理念

これまでの生き方を尊重し、地域との絆を大切にして笑顔で居心地の良い暮らしをつくりまします。



1月16日にパブリックスペースにて健康運動指導士を招いて、集団レクリエーションが行われました。普段の生活の中で、身体的な不自由さから1人では限られてしまう動きの中で、健康運動指導士の指導のもと音楽を聴きながらアイスブレイク（心身をリラックス）から始まり関節運動の筋力強化・ボール体操とバージョンアップし、最後にはリズム体操・歌・レクリエーションと、楽しく身体を動かすこともできるようになりました。玉入れでは、普段は口数の少ない方でも、「ホーレっ!!!」「もう一回!!!」と掛け声をかけながら負けじとカゴに玉を投げ込む様子がとても印象的で、笑顔の絶えないにぎやかなひと時を過ごしました。



手をつないで
気持ちがひとつに

おしまいには「北国の春」で
手拭い体操

介護出前隊「備えてあんしん塾」開催

11月・12月にかけて、駅前区・第8区の方々を対象に平成24年度「備えてあんしん塾」を行いました。3回コースとなっており、1回・2回目は各集会所において介護保険の実際やレクリエーション、認知症について学び、最終回は風の路にて、施設の見学と併せて、経管栄養の説明、車椅子や歩行器などの実体験、給食の試食を行いました。いずれの地区も50代～80代まで幅広く男性の参加もみられ、皆さん積極的に質問をされたり、メモを取られておりました。今後も、地域の皆さんが安心して生活できるようお役に立ちたいと考えておりますので宜しくお願い致します。

参加者から 一言

「介護体験を通して」

主人が脳梗塞になり、いろいろな勉強をすることができ良かったです。介護をするということは大変なことですが、これからは勉強していきたいと思えます。

駅前区 80代 女性



「有意義な3日間を終えて」

今回風の路に20名(内男子3名)3回コースに参加させていただきました。自宅で作れるストレッチ、腹式呼吸、歌、かるたとり、クイズ等々の実技で賑わい、熱心な質問であっという間でした。風の路は玄関からお花がいっぱいで展示作品等も素晴らしく心癒されました。何より優しい笑顔でお迎えいただきとても嬉しかったです。

施設内を一通り見学させていただき、どこも行き届いた設備でしたが、特に入浴設備には感動しました。その他、車椅子など介護用具の体験等もありました。ランチは長寿食でしたがバランスのとれた献立とうす味にもかかわらず満足できる味付にはとても参考になりました。入居者皆さんの元気で明るい笑顔からスタッフの方々の優しさや介護の良さを実感しました。私も高齢ですので今回のこの参加はとても貴重で有意義な3日間でした。今後もこの様な機会がありましたらぜひ、参加させていただきたいと思えます。ありがとうございました。

第8区 中央 郁子さん

「共に学び共に生きる」

人は誰もが平等に年を重ねます。老後も元気に笑って楽しく暮らせるよう「備えてあんしん塾」に参加しました。地区の皆さんに声かけをしたところ沢山の方々と一緒に和気あいあいと学ぶ事が出来ました。これこそが介護予防につながると思います。石越にも地域密着型施設「風の路」も出来、福祉環境も整ってきました。これからは介護情報をきっちり受けとめ勉強していきたいと思えます。

第8区 齊藤奈津美さん

講師から 一言

「もしもに備えて」

地域密着型特別養護老人ホームは、限りなく地域の皆様に身近にという思いで「介護出前隊」として登場させていただいております。昨年の2地区から、今回も駅前区と第8区2地区にお邪魔しました。2地区の共通点は、男性群の関心が高いという事でした。高齢者の一人、二人暮らしが多くなる中で、お互いを支え合いたいという思いが伝わる機会となりました。長い人生、出来る限りお元気で、介護保険には頼らず自立することが願いとは思いますが、「もしも」に備えて、今からこそ地域のコミュニティづくりに役立てていただければと念じております。両地区の参加者の皆様に感謝です。

風の路 施設長 佐藤 妙子



「心でケアを」

私は認知症実践者研修受講後、何らかの形で皆さんのお役に立ちたいと考えておりましたところ、今回、介護出前隊参加という形で地域へ出向くことができ大変嬉しく思いました。12月7日に第8区にお邪魔した折に、日々の介護を通して、認知症の症状や接し方など具体例を挙げながらお話しさせていただきました。たくさんの方に参加していただき、初めての体験で緊張しながらも楽しくお話しすることができました。今後も地域との方々との交流を大切にしていきたいと思えます。

さざんかユニットサブリーダー
石川 房江



「食べる楽しみを大切に」

12月11日に駅前地区の皆さんに、経管栄養について説明させていただきました。経管栄養とは、主に脳梗塞などの病気で口から食べられなくなった時に、直接胃に穴を開けて管を通す(胃ろう)方法と鼻から胃に管を通して栄養を入れる方法の2通りがあります。現在、経管栄養(胃ろう)が外れて口から食べられるようになった方は1名いらっしゃいます。すでに1年以上元気に生活をしています。経管栄養をしても、その方の飲み込む力を評価しながら一人でも口から食べる楽しみを感じられるように支援していきたいと思っております。関心を持って聞いていただきありがとうございました。

看護主任 佐藤 富子



地域の皆さまと共に元気な1年を願って!!



昔ながらのみずきづくり完成



小学校の校長先生も惜れた手つきで



中庭での餅つき会

昔ながらの餅つきとみずきづくりに感動

12月28日、お正月に向けて地域の方に臼と杵を提供していただき、餅つきの様子を体感した皆さんは「おーいいねー」と感動の声を上げました。つきたてのお餅で、みずの木の飾り付けと、鏡餅づくりを行いました。手に餅がついたりと一苦労でしたが皆さん楽しいひと時を過ごしました。飾り付け終了後には、つきたてのあんこ餅を味わっていただきました。ご協力ありがとうございました。

獅子舞で1年の無事を願って

1月11日、風の路に「芦倉獅子舞保存会」14名が登場しました。

獅子舞を辞書でひも解いてみると、獅子頭を頭にかぶって舞う伝統芸能とあります。獅子舞は、日本各地の正月行事や晴れの日に舞われ、幸せを招くと共に厄病退治や悪魔払いとして古くより伝えられ、獅子に頭をかまれると、その年は無病息災で元気で過ごせるという言い伝えがあります。そこで、風の路においても入居者の皆さんの幸せと長寿を願いつつ獅子頭に「頭をパクリ」としていただき今年一年の健康を祈願した一時でした。



笛と太鼓のお囃子に思わず身をのり出す皆さん



豆まきで厄を除け

節分は、各季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日のことをいい、一般的には「福は内、鬼は外」と声を出しながら福豆(炒り大豆)をまいて、年齢の数だけ豆を食べる厄除けを行います。風の路も職員が鬼役となり豆まきを行ないました。入居者一人一人が鬼の面を持って、記念撮影をしました。「鬼はやんだよ」と鬼の面をつけるのを嫌がる方もいましたが、最後には皆さんで「おいしいね」と笑顔で落花生を食べ厄除けを行いました。皆さん、歳の数だけ食べるのは大変なので少しずついただきました。



お面は手づくりで

