紙ふうせん便り

2022年 第133号 10月

矢崎総業㈱経営企画室ヤザキケアセンター紙ふうせん　2022/10/1 発行

＊ グループホーム ＊

富士山へおでかけ♪

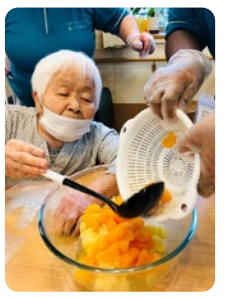
富士登山の起点となる富士山五合目の御殿場口へ行ってきました。夏の登山期間中はマイカー規制がないため、気軽にアクセスできる観光スポットです。御殿場口は標高１４４０m、地面は黒い砂礫で覆われており、宝永噴火の痕跡を色濃く残しています。

99歳39年ぶりの富士山です！

みんなでハイチーズ！

噴水フルーツポンチ作り

まずは、フルーツをカット！



お次は、カットしたフルーツをボウルに移すよ～

サイダーをセットして、ラムネを入れると～～！？

わ～!!ビックリした～～

92歳の誕生日おめでとうございます！

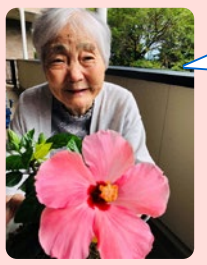
これからも一緒にたくさんの思い出を作っていきましょう♪

技能実習生に日本文化を

利用者様が折り紙の折り方を丁寧に教えてくれました。

向日葵と私♡

ハイビスカスと私♡



華やかで私にぴったり♡

百歳表彰

記念のお品は立派な銀杯です

お掃除中

毎日の日課です

＊居宅介護支援＊

認知症予防のための食事

認知症は脳の病気や障害など様々な原因により認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態です。アルツハイマー型認知症は認知症の中で一番多く、脳神経が変性して脳の一部が委縮していく過程で起きる認知症です。次に多い血管性認知症は脳梗塞や脳出血など脳血管障害によっておきる認知症です。認知症を予防するために大切なことは脳の健康を維持するため、生活習慣病の改善が必要です。

生活習慣病（脳血管疾患、心臓病、がん、糖尿病等）を改善して、認知症を予防しましょう

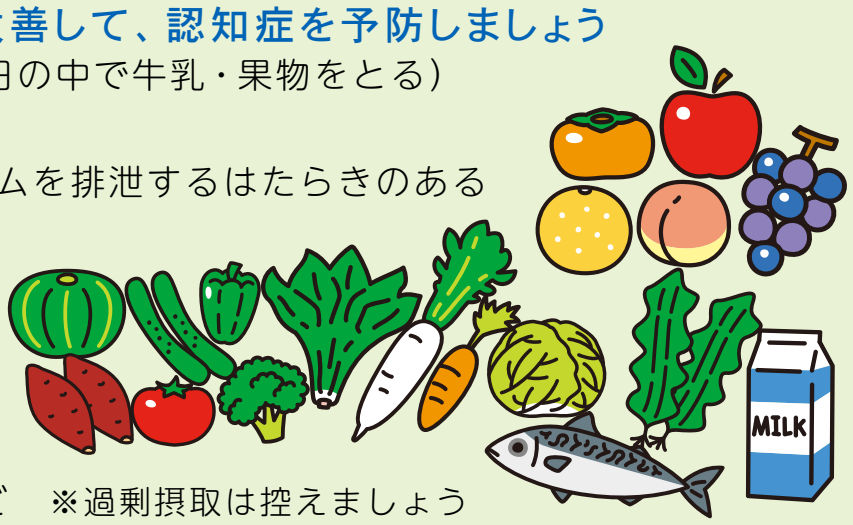
1. バランスの良い食事（主食、主菜、副菜を揃えて３食とり、1日の中で牛乳・果物をとる）
2. 摂取エネルギーを守る（腹八分）
3. 塩分を控える（薄味に慣れる、麺類の汁は飲まない、ナトリウムを排泄するはたらきのあるカリウムが多い野菜、果物、海藻を多くとる）
4. 嗜好品を控える（間食や飲酒は程よく）

認知症の予防になる食品

・青魚・緑黄色野菜・豆類・果実類・緑茶・コーヒーなど

認知症のリスクを上げる食品

・肉の脂身（ラードやヘッド）・マーガリン・ショートニングなど　※過剰摂取は控えましょう



技能実習生の紹介

紙ふうせんに７月から新たに２名の技能実習生が加わりました。どうぞよろしくお願いいたします。

ネッサラー

ののがおる
3年間 頑張ります。

シャイニ

ひばお
3年間 頑張ります。

脳トレの答え　問１、運転士（他は仕事中に先生と呼ばれることが多い）　問２、鯉（他は成長するにしたがって名前が変わっていく出世魚）
問３、りんご（他は草に実をつけるので、野菜に分類される）

お気軽にご相談ください
ヤザキケアセンター 紙ふうせん
TEL 055-965-0633

矢崎にお勤めの方に関係なくご利用になれます。
見学も随時受け付けております。

＊デイサービス＊

お誕生日 おめでとうございます！

給食：郷土料理「佐賀県」

～メニュー～

＊栗おこわ　＊のっぺい汁
＊ギョロッケ＊いかしゅうまい
＊メロン

今月の壁画

矢崎保育園の皆さんもお祝いにかけつけてくださいました。

敬老会

デイサービスでは、9 月 13~15 日に敬老会を開催しました。『紅白歌合戦』、『ジェスチャーゲーム』『うそつきは誰だ？』『飴探し』などゲームで盛り上がりました。中でも紅白歌合戦では職員が思い思いの衣装に身を包み熱唱する姿に聞き惚れたり大爆笑したり、、、楽しいひとときを過ごしました。

紅白歌合戦

♪ＵＦＯ

皆さん大注目です！

♪上を向いて歩こう

ゲームはグループホームとデイサービスの対抗戦です！

このジェスチャーは？

声援を受けて歌うは♪好きになった人

♪りんごの唄

♪バスストップ

フラダンス
実習生も挑戦！

うそつきは誰だ！

敬老の日 祝い膳

大声援のなか
惜しくも閉演です。

敬老表彰

これからも益々お元気で！

＊コミュニティサロン＊

サロンの開催は、ボランティアさんの受け入れが可能になり次第、再開させていただく予定です。ご理解の程よろしくお願いいたします。皆様にお会いできる日を楽しみにしております。

脳トレ！クイズ　仲間外れは誰でしょう？

問 1　教師・医者・保育士・教授・運転士

問 3　鰤（ぶり）・鱸（すずき）・鯉（こい）・鰡（ぼら）・鰆（さわら）

問 5　すいか・りんご・いちご・メロン・トマト

＊機能訓練デイサービス＊

お庭で作ったサツマイモのつるを収穫。
ご自宅で調理していただいたそうです。

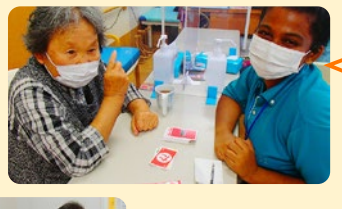
トンボが舞う季節になりました。

～今月の壁画作成～

鶴のように羽ばたいて
亀のようにゆっくり歩みましょう

とても素敵に仕上がりました

今月は敬老の日に合わせて鶴と亀のとても縁起のいい壁画が出来上がりました。


カードゲームで笑顔いっぱい！

さすがの手さばきです！

これはどこの部分を作っているのかな？

実習生と力を合わせて

ストレッチ！大事です！

共同作業も慣れたものです。

塗り絵は脳トレに効果あり

かわいいトンボができました！

10月の行事予定

4日 13日 17日 28日　YYY 体操ボランティア JOT

6日　給食：郷土料理『愛知県』　24日～28日　『腸内環境を高めよう』強化月間

※本新聞で掲載している個人写真につきましては許可の下掲載しております。撮影時のみマスクを外しています。