

☆年頭にあたって☆

明けましておめでとうございます。

事務所を移転して早くも1年半たちました。居心地のいいサロンと事務所ですので、「あいあいさん」も「うさぎさん」も大喜びです。

昨年から、生き甲斐対応型デイサービス「あいあいの会」は、利用者の皆さんとスタッフのおかげで、週2回の開催ができるようになりました。

おいしい手作り昼食とおやつに一番喜んでいるのは私かもしれません。

かつての“あいあい文化サロン”は“あいあい倶楽部へ変遷し、今では「神戸街角サロン」に成長しました。今年はぜひ、楽しいイベントを開催したいと計画中です。NPOを続けてきて本当によかったとつくづく感じている今日この頃、皆さん、是非一度覗いてみてください。



NPO 法人 あいあいネット神戸 理事長
ケイホワイトうさぎ 代表取締役 木村由巳子

新年の抱負・新年への思い(あいあいの会)



- ☆今年一年元気で過ごせます様に。(阿迦井)
- ☆四国八十八か所無事に結願できます様に。(坂田)
- ☆デジカメ教室に元気で参加できますよう。(笹木)
- ☆来年は句集を出すこと。元気で過ごせるよう。(林)
- ☆良い年であります様に、いつまでも元気であります様に。(田中)

☆一日、二日と娘夫婦計7名で有馬温泉に行く予定です。楽しみにしています。

去年一年、元気に過ごせて感謝の気持ちで一杯です。(坂本享)

☆来年は90才になりますので、年を新たにしがんばって生きていきます。(大津)

☆夫婦で元気で仲良く暮らしたいです。今年も元気であいあいの会に来たいと思います。(今西)

☆自覚・明朗・美化・賢明。(坂本幸)

☆来年も健康であいあいの会にこれます様に。(槌本)

☆体に気をつけ、休まず色々な話を聞きたいです。頑張ります。(戎)

☆来年こそは・・・まあまあ元気で。(小浦)

☆皆に負けない様あいあいの会に元気で出てこれます様に。今年こそ頑張りたいと思う。(吉川)

☆人は古い、でも何時までも学ぶ心でいたいと思う。そして人に優しくありたい。(原田)

☆今年九十四歳を迎える。この年まで自分の事が出来ることを感謝し、前向きに過ごしたいと思う。
(福中)

☆今年干支(羊女)の歳です。七色の虹のように、この一年を豊かに彩られる年になりますように。
(谷合)

医食同源の実践を！

あいあいの会 管理栄養士 田所 奈美

私たちの身体は私たちが自分で選んで食べたものでできています。自分の人生すべてに「食」が関わっているといっても過言ではありません。好き嫌いの嗜好や生き方の思想、感情や気分が大きく影響を受ける食事ですが、毎日必ず食べることから離れられません。



その日々自分が食べるお食事を「バランスよく食べる」とは、
いったいどういう事か考えてみたことはありますか？

よく、少しずつ沢山の種類の食品を食べるとか、1食で5色以上の彩りよい食事を食べるとか、ちまたではいろいろ言われていますが、もっと確実な賢い食事の仕方があります。それは食品を4つのグループに分けた、「4群点数法」です。いろいろな分け方がありますが、この方法が何をどれだけ食べたら良いかが自分で簡単にわかる優れた方法だと思います。まず、食品の4つのグループ(群)の分け方を覚えてください。

【第1群】乳・乳製品と卵。 【第2群】たんぱく質源となる肉、魚、豆・大豆商品。

【第3群】野菜と果物と芋 【第4群】主食と砂糖・油

各グループ(群)から1日のそれぞれバランスよく食べられる量が決められています。言い換えればこの4群点数法では1日にこれだけは食べればバランスのよい食事をしている、ということがわかるのです。

この4群点数法を学んで病気療養中の方も簡単に食事療法を毎日続けられるようになったとお声をいただくことも多くなってきました。私達は医療機関に栄養指導に行っていますが、この4群点数法をもとにお話をしています。毎日バランスの良い食事から、栄養バランスよくとることが理想なのですが、外食や欠食、朝抜きという方も少なくはありません。そんな場合、お食事だけで栄養バランスを整えることが難しいのでサプリメントを利用します。



今注目されている、葉酸も食事からとりにくい栄養素です。

葉酸は動脈硬化、うつ、アルツハイマー、認知症などと深くかかわる栄養素です。学術根拠量は一日400。しかし、葉酸は熱に弱く和食では特に取り入れにくいので、サプリメントを有効に活用することをお勧めしています。サプリメントはクスリではありません。食事の一環として

有効に取り入れていただくために、その人それぞれにあったサプリメント選びのお手伝いをするのも管理栄養士のお仕事です。ご質問はいつでも承っています。お気軽にお声をおかけください。

まだまだお寒い日が続きますが、しっかり食べて、しっかり動いて健康的に過ごしましょう。

デイサービス活動日記（8月～12月）



◇8月 運動機能改善プログラム

OTさんと一緒にフラダンスを踊りました。

きれいなレイと造花を髪につけてみなさん若返ったようで初めてのかたもちゃんと踊れて感心しました。

◇9月 絵手紙

初めて絵手紙に挑戦しましたが、みなさんびっくりするほどお上手で、こちらがびっくりしてしまいました。次回を楽しみにしておられます。



◇10月 須磨離宮公園へ

駐車場からかなりの道のりを歩いて大きな樟のある広場へ、そこからトンネルをくぐって植物園をめざして歩きました。疲れた人はひきかえし噴水広場へ。元気な人は植物園まで行ってみました。



◇11月 神戸農業公園（陶芸教室）へ

水曜組は、手ひねりのお皿や花瓶に格闘。指導して下さる方が大勢いてくれたので、なんとか形ができました。土曜組は、素焼きのお皿に絵付け。自分のセンスで好きな絵を描いてみました。



《あいあいの会 1月予定表》

日（水曜日）	内 容	昼食メニュー
1月 7日（水）	お休み	
1月 14日（水）	栄養改善プログラム・新年会	ちらし寿司他
1月 21日（水）	口腔機能改善プログラム・書道	お楽しみ
1月 28日（水）	運動機能改善プログラム・お誕生会	お楽しみ
日（土曜日）	内 容	昼食メニュー
1月 3日（土）	お休み	
1月 10日（土）	新年会・ゲーム	ちらし寿司他
1月 17日（土）	栄養改善プログラム・書道	シーフードシチュー他
1月 24日（土）	・口腔機能改善プログラム ・運動機能改善プログラム	とりのおろし煮他
1月 24日（土）	お休み	

〇〇さんの雑記帳（歯医者さんへいざの巻）

前号の続きです・・・

意を決して歯医者さんに行ったのは9月の中ごろ。

その前の週末に御馳走を頂く予定だったので敢えてずらした私です。

そしていつも笑顔の歯医者さんは話を聞き診察するなり一言「ああこれもう根っここの骨が割れてるわ・・・もう限界やから抜きましょう！」。

ああ予期していた通り。

最近噛もうとするとダイレクトに響く気がしていたのは錯覚ではなかった（笑）

そして人生初の抜歯・・・。

抜いた歯を見てDRは「ようここまで持ったねえ・・・普通最近では20歳ぐらいで抜くんやけどこの歯は強かったからここまで持ちこたえたんやわ。

すごい耐久性よ。ハイ、記念に持って帰って」と歯を袋に入れてくださいました^^；。

思えば45年もよく耐えてくれたもの・・・

しかも奥歯に近いところだからよく噛むところです。

普通永久歯に生え変わるから高齢になるまで持つんでしょうに抜けずに45年・・・。

感謝しかございませんm^^m。

母が50歳を超えたころに初めて胃カメラ飲むときにDRに言われたのが、「人間50年も使ってくる」とどこかガタが来るもんです・・・」だった。そうだよねと思ったから覚えている言葉。

そしてその年齢に近づいてる自分。ガタがきだしても可笑しくないのは真実。

抜いたところはブリッジになりました。つい先日まで消毒とケアに通った3か月。

最近では歯間ブラシにもなれてきました。

一番ブリッジに変えてよかったことは肩こりがましになったことかもしれません。

自分の健康は自分で守らねば・・・健康一番♪



☆あいあいネット神戸ニュース（8月～12月）

- ◇2014年 9月 黒田裕子理事ご逝去
- ◇2014年10月 神戸市主催「生きがい対応型デイサービス全体研修会」に出席
- ◇2014年12月 黒田裕子さんを偲ぶ会に参列

編集後記

- 毎日、変わりのないことが何よりです。今年も穏やかな一年になりますよう！（ま）
- まだまだ寒い日々が続きますね。早く三寒四温の季節になればいいですね。（な）
- 今年も大粒の万両がたくさん実りました。毎日鳩とひよどり狙っています。（ゆみうさぎ）

