



いさわ新聞

2021年度 第7号



大盛り上がり！ まいほーむいさわ運動会

毎年恒例の運動会を10月に開催しました。昨年より利用者数も増えとても活気ある運動会でした。開催前は「私には出来ないよ」と利用者さんから不安の声がありました。競技が始まると目の色が変わり前のめりで競技を行っていました。最後の結果発表では「やったー」と手を上げ喜んでいました。



ミールラウンド？

〜適した食事支援〜

共立介護福祉センターいさわの方針として「最後まで口から食べる事をあきらめない」を歯科センターに協力してもらい、具体的な活動を開始していきます。食べる力も体と一緒に加齢や障害・病気など様々な理由で低下していきます。その人に適した食事を他職種で検討していくのがミールラウンドです。



今後は毎月ラウンドをしていただく予定です。

※他職種（歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士・作業療法士・看護師・摂食嚥下認定看護師・介護福祉士・社会福祉士・ケアマネージャー）

訪問看護ステーション たんぽぽ便り

先月の「金のなる木」の続編です。枯れてしまった金のなる木が日当たりの良い場所に移動したら、葉が濃い緑になりました。木の部分から葉が生えてきました！生命の力強さを感じました。

現在



未来予想



ぜひ、減塩を実践して下さい。

酸味や辛味を上手に使いましょ。酢・レモン・わさび・和辛子・唐辛子。また、薬味として、しょうがや大葉、みょうがも使えます。加えて、「あぶら」を上手に利用することもお勧めです。濃厚なあぶらのうま味によって、食塩や醤油の量を少なくしても、満足感が得られます。ぜひ、減塩を実践して下さい。

【食と健康】
塩分控えめでもおいしく！

塩分の取り過ぎは、高血圧を引き起こし、脳卒中や心筋梗塞、心不全、動脈瘤など循環器系の病気につながります。減塩の理想は「1日塩分6g未満」です。そこで、減塩調理のポイントです。
塩味以外の味覚を利用する。

共立介護福祉センターいさわ

ほほえみカフェ

～認知症の方も、そうでない方もお待ちしております～

- ・ 自分や家族が認知症と言われたけどどうすればよいのだろう
- ・ 将来の為に、認知症を予防したい
- ・ 認知症について理解を深めたい

上記の事以外にも**認知症認定看護師**が相談にのります。

開催内容：①認知症ミニ講座 ②備え体操
③手話ソング ④その他お楽しみ



開催日時：2021年11月20日(土曜日)
14時～15時30分

開催場所：共立介護福祉センターいさわ
笛吹市石和町広瀬781

参加費：200円

その他：送迎もご相談下さい(無料)

参加ご希望の方は下記の
連絡先までご連絡を
お願いいたします

TEL：**055-261-1210**

担当：井上・加藤・山下

