

# かたくり便り

平成 29 年 9 月号

練馬区立土支田デイサービスセンター 編集：所長 大川原いずみ

お問い合わせ：電話 5 3 8 7 - 6 7 6 0

## 「ありのままのあなたを大切にします」

経営理念：練馬区社会福祉事業団は、人権尊重を理念とし、地域で最も信頼され、喜ばれるサービスの提供を、効率的でバランスのとれた経営をもって行い、区民福祉の向上を図ります。

### 8月のセンターの様子

#### ★【異文化交流会：I Y Fの皆様】(8/2)

今回、初めてのボランティアの方々によるご披露がありました。タイ、ベトナム、フィリピン、アメリカなど様々な国の大学生さんたちがボランティア活動のため留学し、歌やダンスを披露したり、日本語でスピーチをしたりして施設を回って活動しています。学生さんたちの上手な日本語とひたむきな姿勢にお客様方も感動！素敵なひと時でした。



#### ★夏メニューの日(8/7-9)

夏の食を楽しもう！と、この時期は麺類のメニューを用意しています。おやつもアイスクリーム。別日にスイカ割りやかき氷もやってみました。



★玄関前の共同作品もきれいなひまわりが満開です。



### お客様懇談会より(お客様対象)

★夏メニューの感想では、アイスクリームがとて

も好評でした。

★お客様ご意見箱にもいろいろご意見、ご希望をいただいています。プログラムや、作品作りのご希望もあり、可能な限りお客様のご意見を取り入れて前向きに取り組んでいただきたいと思います。

★熱中症予防のため水分補給と室温の調整についてお話しさせていただきました。

### 職員からの“お得な情報”コーナー

#### 《この夏、ナッツで健康に!》

最近、アーモンドやクルミ、ピスタチオなどの栄養価が注目されています。



いずれのナッツも脂肪分が多く、その脂肪は生活習慣病の予防に良いとされる不飽和脂肪酸です。適度に摂取する事で美容にも健康にも良い効果が期待できると言われています。

クルミは、現代人が不足しがちなオメガ3脂肪酸がもっとも豊富で、動脈硬化を防ぎコレステロール値や中性脂肪値を下げるなどの効果があるとされています。

他にも、抗酸化作用があるビタミンEや、腸の働きを活性化してくれる食物繊維などが多く、血液をサラサラにするオレイン酸も豊富です。

無塩で素焼きのものを、1日25g程度食べると良いそうです。 送迎員：吉野でした。



★ご自宅に不要のレジ袋がありましたらお持ちいただけますとありがたく思います。引き続き、ご協力お願いいたします。

★土支田デイのブログは、随時更新しています。デイの様子をタイムリーにお知らせいたしますので、ちょっとのそいでみてくださね。 「土支田デイ」で検索!