

グリーンウッド奥多摩広報第86号

やまどり

令和2年10月15日発行 社会福祉法人グリーンウッド

コロナ禍での
行事紹介

縁日お楽しみ会



毎年夏にご家族や地元の方々をお招きして「納涼祭」を実施していましたが、本年は新型コロナウイルス感染防止のため、ご利用者と職員のみで「縁日お楽しみ会」と銘打ち 8/8(土)に開催させていただきました。風船釣りやお菓子引き、ささらなどのお祭り体験、玉入れ、プリンのでコレーションなど職員がアイデアを出し合い準備し、ご利用者の方々に楽しんで頂ける催しとなりました。

すいか割り大会



今年のすいか割りは衛生面を考慮し本物のすいかを使わずに、すいかの風船で行いました。ジャストミートのご利用者が多く、大変盛り上がりました。

敬老お祝い会



今年の賀寿対象者は（2F）5名、（3F）15名のみなさまでした。おめでとうございます！



敬老祝賀会も今年は「敬老お祝い会」と名称を替え、ご利用者と職員のみで9/12(土)に挙行致しました。当施設では、「町内施設入所者最高齢者」として奥多摩町と奥多摩町社協より男女それぞれ1名が、「新百歳のお祝い」として東京都と奥多摩町より女性2名が表彰され、記念品を授与されました。その他にも、今年節目を迎えられた皆様のご長寿をお祝い致しました。

外出レク

恒例の秋の外出レクも、今年は遠出を避け、併設のデイサービス施設を借りて、いつもと違った入浴や食事を楽しめるよう、趣向を凝らし実施しております。



職員研修

職員研修は、「密を避ける」等感染症予防対策を徹底し実施しました。8/20には双葉会診療所の片倉医師をお招きし「感染症・認知症について」、8/27には橋田理学療法士に「トランスファーについて」を講習していただきました。非常に有意義な内容で、勉強になりました。



給食サービス担当より。

何がそんなにすごいのか？大豆って！！

問題です。ダイズより大きな豆は多くあるのに、なぜダイズは大豆なのでしょう？答えは用途の広さから名付けられました。調味料の味噌や醤油、ごはんのおかずには納豆、豆腐、油揚げやもやし、酒のつまみに枝豆、和菓子に使えるきな粉、飲み物に豆乳など。日本は世界でも大豆を良く食べる国と言えます。



そんな縁のある大豆のすごい点を3つ紹介します

① 用途の広さ

先にも述べた通り調理・加工食品の多さに加え行事で節分や五穀豊穰に使用します。

② タンパク質

「畑の肉」ともいわれる大豆は実は100g当たりのタンパク質量は肉や魚より多いのです。さらに大豆は植物なので食物繊維も豊富に含まれています。その他の色々な栄養素も豊富に含まれているので、バランスよく摂取することが可能です。



③ 健康を維持する成分

I 大豆レシチン

動脈硬化、脳卒中、高脂血症、心臓病の予防に効果があります。

II 大豆サポニン

動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞、肥満の予防に効果があります。悪玉コレステロール（LDL-コレステロール）値を下げる効果、免疫力や肝機能を高める効果があります。

III 大豆イソフラボン

骨粗しょう症、更年期障害のリスクを軽減します。コレステロールを体外に排出させる力があります。

（悪玉コレステロール（LDL-コレステロール）の調整効果）



大豆のすごさは上記以外にも、がん予防、美肌効果、ダイエット効果など書ききれないほど沢山あります。

日本はいろいろな形で大豆を摂取しやすい国の一つです。健康寿命を延ばすために大豆・大豆加工食品を取り入れバランス良く食事をしてみましょう。

社会福祉法人グリーンウッド

○介護老人福祉施設 グリーンウッド奥多摩

○居宅介護支援事業所 白丸ケアセンター

（通所サービスA）
予防デイサービス デイサービスセンター森の時計

TEL 0428-83-3737

TEL 0428-83-3733

東京都西多摩郡奥多摩町白丸263番地

ホームページ <http://www.green-wood.jp/>

check!



令和2年10月15日発行 発行者 清水 信行