

ぽかぽか天気の良い暖かい日が増えてきました。これから気温が上がる日が増えてきます。外に散歩に出かけることもありますので、羽織るものなど、調節のしやすい服装の準備をお願いします。

※先月連絡帳に入れさせていただいた【利用者様緊急時における連絡先・方法】の用紙をまだご提出いただいている方は、お早めにご記入いただき、ご提出していただきますようお願いいたします。

# いきいきだより

NO.81 令和5年5月

あわら複合ケアサービス

TEL:0776-77-2282

直通:080-4361-4507

住所:あわら市二面2丁目302番地

ホームページ:www.naruza.jp/



## どら焼きを作りました♪

皆さんで協力したり、分担したりして、おいしそうな手作りどら焼きができ上りました。

その手作りおやつで、今月お誕生日の利用者様のお祝いをしました。



### ～感染対策に関して～

5月8日から新型コロナウイルスが第5類になります。それに伴い、事業所における感染対策にも変更があります。詳しくは後日、ご案内を配布させていただきますので、ご確認をお願いいたします。

# 認知症予防の食事

認知症患者は年々増加しており、認知症を少しでも予防したいと思う方もいるのではないでしょうか。今回は、認知症に効果があると研究報告があった食事を紹介したいと思います！

## ＜1日3食、多様食を取り入れたバランスの良い食事をする＞

国立研究開発法人国立長寿医療研究センターの研究では、1日にさまざまな食事(多様食)をしている人は、していない人に比べて、認知機能の低下を抑えられたという報告があります。多様食とは、主食とは別に10食品(魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物)を1日に食べるようにすることです。1回の食事で10食品をそろえるのは難しいので、朝昼夕の3食で10食品がそろった食事を心がけてみましょう。

### バランスよく適量を食べる

主食とは別に、  
毎日10食品を食べましょう！(多様食)

合言葉は「さあにぎやかにいただく！」 <small>※口コモチャレンジ！推進協議体考案</small>				
さかな	あぶら	にく	ぎゅうにゅう	やさい

  

かいそう	いも	たまご	だいす	くだもの

### ～令和5年度 第1回 運営推進会議の報告～

開催日時	4/19(水)13:30～14:30 なるぎの森事務所にて(あわら複合ケアサービスの隣の建物です)
参加者	主な議題
坂井地区広域連合職員 1名 二面区民代表 1名 事業者 5名	・事業所からの報告(登録者数、主な活動状況、ひやりはっと報告、苦情報告等) ・委員からの意見・助言等
主な意見・助言等	返答・対応
▶ 避難訓練はどのように実施しているのですか？	▶ 自事業所から出火、隣接事業所から出火、夜間に発災など、毎回設定を変えて年2回、利用者様も参加して行っています。避難訓練の他にも、通報訓練、消火訓練などもあります。年に1回は消防署の方をお呼びして、講評をいただいたりもしています。

この他にも助言等をいただいております。

運営推進会議は事業所の近況報告をしたり、参加者の方から様々な意見を聞いて取り入れていき、事業所をよりよくするための会議となっています。ご家族様も参加できるので、お時間が合う方はご参加の検討をお願いします。

次回は6月21日(水)13:30～14:30の予定となっております。

### ★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

目標 ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します  
② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります  
③ 地域に密着したサービスを提供します

