あしのさとで起こる色々な出来事を写真で綴る「葦だより」毎月発刊！

葦だより

No６９．平成３０年５月

通所介護あしのさと
TEL　0776-77-2242
福井県あわら市二面２丁目２１１番地

お花見行きました

ピザ作りました

仏徳寺の桜を見に行きました。今年は咲くのも散るのも早く、花見へ行く機会は少なかったです。天気も良くて、お寺の周りを歩きました。

ピザ作りは、ウインナーを切ることと、盛り付けを皆さんにして頂きました。ウインナーは皮が固く、切るのに苦戦されていました。男性の利用者さんにも包丁を握っていただきましたが、ひやひやしながらも楽しまれていました。

職員紹介

5月より、あしのさと にて

管理者 **池内 洋史**

になりました。

また、あわら複合サービス

から あしのさとへ

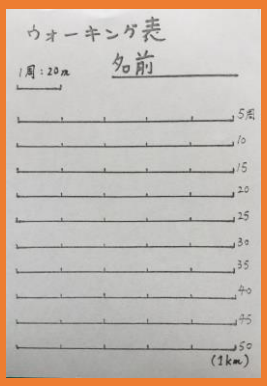
介護福祉士

谷畠 晴代 さん

が移動になりました。

これからもよろしくお願いします。

ウォーキングをしよう！



暖かくなり、動きやすい環境になってきました。

少しでも歩いてもらおうと4月末より、ウォーキング表をつくりました。

あしのさとのフロアは1周20mあります。

あしのさと内は少し狭いですが、少しでも多く歩いていただき、歩く力をつけていただければと思います。

今2周歩くことができる人は、次は3周！と少しずつでも距離が長くなるように頑張ってください！

50周歩くことができれば、1kmになります。合計50周歩くことができれば、何かご褒美があるかも？笑

納豆って、やっぱり体にいいですよね！

納豆は昔から体に良いと言われていますよね。納豆には血管や骨を強くする作用がありますが・・・皆さんはその作用や成分を無駄にしない正しい食べ方を知っていますか？

今回は、正しい納豆の食べ方を紹介します！

◎よく混ぜる（50回程度）

納豆のネバネバが重要で、ナットウキナーゼという成分を胃酸から守ってくれ、腸までしっかりと届きます。

◎タレは混ぜてから入れる

先に入れてしまうとネバネバが落ちてしまいます。また、ネバネバには旨味成分があるため、ネバネバがあるほうが美味しいそうです！

◎ごはんは冷めているほうが良い

熱々のごはんに載せて食べる方もいると思いますが、ナットウキナーゼは熱に弱いため、熱いご飯に乗せると全滅してしまいます。熱いご飯が良いかたは、載せずに食べることをおすすめします。

◎夜食べると良い

納豆には血管内の血栓（脳梗塞などの原因）を予防する効果があります。夜寝ているときに血栓ができやすいため、夜食べると血栓の予防になります。

◎冷蔵庫から出して、しばらく置いてから食べる

納豆は発酵食品であり、納豆菌は常温に置くことで発酵が進み、効果を発揮します。

※薬を飲んでいる方の中には、納豆を食べてはいけない方もいます。

ご注意ください。