

ホームだより いなだいら

特別養護老人ホーム伊奈平苑
伊奈平苑高齢者在宅サービスセンター
伊奈平苑ケアプランセンター
伊奈平苑ホームヘルプステーション
武蔵村山市西部地域包括支援センター



住所 東京都武蔵村山市伊奈平6丁目14番の2
電話 042-560-3916
URL <http://www.inadairaen.com>
mail info@inadairaen.com
編集・発行 社会福祉法人村山福社会 編集係



ヘルプステーションご利用者 降矢 靖子 様の作品

○ご利用者だより…P2	○栄養士コラム…P3
○伊奈平苑写真館…P4	○お知らせ・編集後記…P4

【経営理念】
 ■一人ひとりの生き方を大切にし、地域で安心して暮らせる時間と空間をつくります。

【経営方針】
 ■私たちは、ご利用者の人権を守ります。
 ■私たちは、ご利用者が安心して生活できるよう、心の通うサービスを目指します。
 ■私たちは、サービス向上を図り、開かれた経営を行います。
 ■私たちは、地域に根ざした運営に努めます。

ご利用者日より



今号の表紙をご提供頂きました。夏、降矢様の作品です。夏の疲れを癒すような、ポジティブな言葉が素敵です。ありがとうございます！



特養ご利用者
菊本 ヨシエ 様の百寿
のお祝いをしました。これ
からもお元気で明るい
笑顔を見せて下さいね！

10月3～5日にかけて苑内で、毎年恒例の秋祭りを行いました！多くのご利用者様に催し物や、食事を楽しんでいただき、大盛り上がりの中、お祭りの雰囲気味わっていただきました！

食欲の秋と言われるように、秋になると食材が旬を迎えます。野菜、果物、そして魚介類。特に野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が含まれており、旬の時期になると栄養がより多くなります。季節の変わり目で夏の暑さからの疲れも残りやすい時期には、しっかりと栄養を摂り、体の調子を整えることも大切です。おいしい旬の食材を食べて、元気に過ごしましょう！

旬の食材の例



きのこ類



芋類



根菜



りんご



柿



葉物



カツオ



鮭



サンマ

どんな栄養があるの？

ビタミンC

ビタミンCには免疫力の向上や鉄の吸収をよくする効能や、動脈硬化の予防やストレスの緩和といった働きが期待できます。また、熱に弱いため生で食べられる果物は手軽に摂取でき、おすすめです。

含まれている食材：
柿や柑橘類、さつまいも

ビタミンD

ビタミンDには、カルシウムを吸収しやすく効能があります。きのこ類に多く含まれており、特に乾燥させたシイタケはうまみの多い出汁とともに摂ることができ、料理に取り入れやすくなっています。

含まれている食材：
きのこ類、鮭

ビタミンB群

人がエネルギーを使うときに使用されるのが、ビタミンB群。これらには疲労回復の効果があるため、しっかりと摂ることで元気に活動することができます。

含まれている食材：
きのこ類、魚類

鉄分

貧血予防にもつながる鉄分は、秋に旬を迎える青魚に多く含まれています。これらは鉄分だけでなく、ビタミンや、動脈硬化を予防するDHAなども一緒に取ることができます。

含まれている食材：
鯖やサンマなどの青魚

カリウム

カリウムには血圧を下げる効能があります。なので血圧の気になる方は塩分の控えるだけでなく、カリウムを摂ってみるのもいいかもしれません。

含まれている食材：
芋類や、かぼちゃ、ぶどうやナシなど

コラム・作成
伊奈平苑 岸野管理栄養士





9月には残堀の山車巡行が苑にも来ていただきました。山車や太鼓に加え、ひょっとこや獅子舞の大盤振る舞いです。ありがとうございました！

9月16日の敬老会の様子です。お花やくす玉を用意してお祝いをしました。



7月の食事会の写真です。囲んでお寿司をいただきました。



毎年の盆供養を行いました。丁寧に設えた祭壇におひとりおひとり手を合わせ、先立たれたご家族、ご先祖を偲びました。



9月の生花クラブの様です。どれもきれいに活かれますね！



編集後記

暑い暑いとばかり思っていた夏の気温が、懐かしくなるほど、すっかり寒くなってしまいました。寒暖差に体調を崩されたいように、元気に過ぎました。

(編集一)



9月15日に北多摩西部消防署で行われた自衛消防訓練確認会に参加しました。確認会では実際に消火栓を用いた放水や館内放送を行い、いざというときの場面でも慌てることなく対応を行えるよう、非常時の手順を確認し、いざというときでも慌てず対応できるように、気を引き締めて取り組みました。

自衛消防訓練確認会に参加しました。

