



# さわがに



あさみぞデイケアセンター便り

第65号

2017年(平成29年)2月1日  
発行：社会福祉法人 喜楽会  
あさみぞデイケアセンター  
住所：〒252-0335  
相模原市南区下溝2305番地  
電話：042-778-1811

1990年代後半から、節分に恵方巻きを食べる習慣が急速に広がりました。恵方巻きは、目を閉じて願い事を思い浮かべながら、その年の最も良いとされる方角に向かって、無言で一本丸ごとの海苔巻きを食べるというものです。恵方巻きのカロリーー平均は1本400kcalですが、大きなもので1本600kcalを超えるものも…食べ過ぎには注意が必要です!!



## 第77回 相模原駅伝競走大会

1月15日(日)、地区における福祉事業所等からなる団体、「麻溝地区の未来の福祉を考える会」の一員として、第77回相模原駅伝競走大会に参加いたしました!!  
当法人からは、男女を合わせて5名の職員が選手とし

▼お揃いのユニホームでタスキをつなぎました



▲ベストを尽くしてゴールへ

▼ここからが勝負!!



て力走を見せました。当日は、強い寒気の影響で気温が上がらず厳しい環境でしたが、目標に向かってチームが一丸となることが出来ました。結果は、男子チームが82位(84チーム参加)、女子チームが途中棄権でしたが、事故や怪我もなく無事に終わることが出来ました。今後も、こうした地域行事に積極的に参加していきたいと思っております!!

▼当日は晴れて1月とは思えない程の暖かさ



## 初詣ドライブ

1月2日(月)、ショートステイをご利用の皆さんと下溝八幡宮へ毎年恒例の初詣ドライブに出掛けました。当日は、穏やかに晴れ、日差しが暖かい、お出掛け日和と言える陽気でした!!新年最初の参拝とあって、とても熱心に手を合わせていた



方もいらっしゃいました。皆さんにとって、今年がより良い1年となるよう心よりお祈りいたします。



▲とても熱心に参拝される方も

# ちょっといい話

## 「血糖値の急上昇を防ぐ食べ方とは？」

身体は、急激な変化にすぐ反応します。血糖値が急上昇した場合、膵臓からインスリンが大量に分泌され、血糖値を急いで正常範囲に戻そうとします。しかし、こうした働きが続くと膵臓が疲弊してしまい、糖尿病になる危険性が高まります。血糖値の急上昇を防ぐ為に気を付けたいのが食べ物を食べる順番です。先ず、糖質の吸収を防いでくれる野菜や海藻を食べ、次にたんぱく質（大豆、魚、脂の少ない肉）、最後に糖質（白米、パン、うどん等）を食べましょう。こうした順番で食べる事で血糖値の急上昇を防ぎます。同じ物を食べても順番を変えるだけで身体に優しい食事になります。



### 新入職員紹介!! あさみぞ在宅介護支援事業所

昨年11月より、あさみぞ在宅介護支援事業所に勤務しております、林 利恵（はやし りえ）と申します。新人ケアマネジャーなので、まだまだ未熟者ですが、日々勉強していきたいと思っています。ご利用者、ご家族に信頼されるケアマネジャーを目指して頑張りますので、よろしくお願いいたします。



林 利恵

※ 福祉に関することはお気軽に担当までご相談下さい。

電話：042-778-1777  
担当：阿部、林

#### 【デイサービス 2・3月行事予定】

- 豆まき……………2/ 3(金)
- 手作り喫茶……………2/10(金)・3/ 4(土)
- 書道教室①……………2/14(火)・3/ 7(火)
- 誕生会……………2/16(木)
- 手作り工房……………2/21(火)・3/30(木)
- 書道教室②……………2/25(土)・3/25(土)
- 寿司の日……………3/13(月)

#### 【ショートステイ 2・3月行事予定】

- 豆まき……………2/ 3(金)
- 喫茶……………2/ 4(土)・3/ 4(土)
- 理美容……………2/ 6(月)・3/ 6(月)
- 誕生会……………2/16(木)
- 寿司の日……………3/13(月)

#### ▼LED化で明るいロビー



#### ▼共有の部分も綺麗に改修



### あさみぞホーム 改修工事完了!!

特別養護老人ホーム「あさみぞホーム」の改修工事が完了しました。入所を希望される方は、担当までご相談下さい。

電話：042-778-1811  
担当：佐藤、小澤



▲居室内もとても快適に



### 今日のメニュー ～誕生会メニュー～



1月の誕生会の昼食は、ごぼう炊き込み御飯、鶏肉の柚子おろし、ほうれん草の白和え、青りんごゼリー、味噌汁でした。ごぼうの風味が口の中に広がる、炊き込み御飯はさっぱりした鶏肉の柚子おろしと相性が抜群で大変好評でした!!

- ◎ 行事予定については、都合により変更することがありますので、ご了承下さい。
- ◎ ご家族のご見学、ご意見、ご要望等、いつでも受け付けておりますので、お気軽にお申し出下さい。
- ◎ 広報誌「さわがに」は、当法人のホームページからもご覧いただけます。