



アルムの丘から

第 30 号

発行日 平成28年 2月 8日 編集・発行 グリーンアルム広報委員会

郵便番号: 382-0034 住所: 長野県須坂市大字仁礼7番地10 電話番号: 代表026-215-2662

こんにちは グリーンデイサービスセンターです

グリーンデイサービスセンターでは、ご自宅で生活されている方に入浴サービス・食事の提供・レクリエーション活動・機能訓練などを行い、ご自宅まで送り迎えをしています。入浴サービスは体調に合わせ、湯っ蔵んどのお湯を使用した大浴場にご案内しています。「温泉で温まって足が軽くなった」と好評です。レクリエーションは施設環境を活用し、運動不足になりがちな冬期も北信五岳を眺めながら館内を回る歩行練習をしています。また、ネットを張り、手足を使った風船バレーで盛り上がっています。



他にも、季節ごとにお花見や紅葉狩りなどの外出や流しそうめんなどイベントを企画して楽しんでいただいています。季節に合わせて、いろいろなレクリエーションを提供しておりますが、その中で人気のあるものを紹介いたします。

これからも利用される皆さんに、安心・安全に楽しんで過ごしていただけるよう職員一同、心を込めたサービスに努めていきます。

グリーンデイサービスセンター レクリエーション 人気ランキング ベスト3

1位

お出掛け レクリエーション

3月 人形博物館見学

4月 お花見

10月 紅葉狩り

11月 菊花展



お花見と紅葉狩りには携帯カメラを持って参加してます
利用者Aさん

行ったことのない場所に連れてきてもらってよかった
利用者Yさん

2位

流しそうめん

お昼食べた後でも ベ・ツ・バ・ラ
利用者Iさん

夢中で食べちゃった
利用者Mさん



3位

風船バレー

ネットぎわもしっかり拾ってます
利用者Iさん

思わず燃えちゃいます
利用者Nさん



信州ACE（エース）プロジェクトご存じですか？

「信州ACE（エース）プロジェクト」とは

☆長野県が新たに展開する健康づくり県民運動の名称です

☆世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す想いを込めたものです

Action（体を動かす）

○速歩や信州の自然を満喫できるウォーキング、地域のオリジナル体操やラジオ体操等で体を動かしましょう。

○「ずく」をだして元気に動こう。じっとしていないで「小ずく」を出そう。



Check（検診を受ける）

○家族全員が年に1回は検診や歯科チェックを受け、生活習慣病を見直す機会にするとともに、血圧の高い人は毎日血圧を測定するようにしましょう。



Eat（健康に食べる） 減らそう塩分 増やそう野菜 ～1食塩分3g未満、野菜はもう1皿～

減塩のコツ

食べるときは

- ①まずは1口、味をみてから調味料を使いましょう。
- ②麺類の汁は全部飲まない。

作るときは

- ③新鮮な旬の材料を使い、素材のおいしさを活かしましょう。
- ④汁物は具たくさんにしましょう。
- ⑤塩分を控えてもおいしく食べるために「だしの旨み」「香辛料や香味野菜」「酢やかんきつ類などの酸味」をプラスしましょう。



選ぶとき・買うときは

- ⑥外食や加工食品などを選ぶときは塩分の表示を確認しましょう。

増やそう野菜 1日の望ましい野菜摂取量は350g以上です。

《野菜料理の1皿（小鉢1杯）の目安は70g》

毎食1～2皿の野菜料理を食べて1日5皿以上350g以上を目指しましょう！

～いろいろな食べ方で食べましょう～

<汁物>

具たくさんにすれば野菜料理1皿分に相当。



<ゆでる>

いろんな野菜をまとめてゆでて、おひたしやごま和えに！

<蒸す>

レンジを使えば簡単蒸し野菜料理のできあがり。



<炒める・焼く>

野菜炒めやきんぴらなど。メインの料理にはつけ合わせの野菜を添えて！

<生>

サラダや酢の物など、いろんな味を取り入れてみましょう。



職員募集中

看護職員

（正看護師または准看護師）

介護職員

（介護福祉士または介護職員初任者研修（ヘルパー2級））

詳細はお気軽にお問合せ下さい。

連絡先：026-215-2662 担当：村田、小林

私たちと一緒に働きませんか



グリーンアルム複合施設内

診療所 クリニックニレイ

新しく医師をお迎えし平成27年12月1日から火、水、木曜日の午後診療いたします。

【診療科目】 内科

【診療日】 火、水、木曜日

【診療時間】 午後1時30分～午後5時

診療所クリニックニレイ 院長 宮崎 清夫

須坂市大字仁礼7番地10 グリーンアルム複合施設内

TEL: 026-215-2020

FAX: 026-215-2030

新しくお迎えしました

医師 和田 淳子



編集後記

新年あけましておめでとございませう。本年もよろしくお願い致します。

さて、新年になり今年の目標を立てた方もいると思いますが、私も「健康的な生活を送り痩せる」という目標を立てました。何故このような目標を立てたかと言いますと、過去にも痩せようと決心し、通信販売で健康器具を購入したのですが、買っただけで痩せた気になり、いつの間にか健康器具は置物と化し、そこに洗濯物が掛っていました。

仕事帰りに「コンビニ」に行くのと誘惑に勝てず、缶チューハイとおつまみを買って飲んで食べて寝るを繰り返して、気づけば今まで余裕で穿けていたズボンがキツくなっていました。このままではいけないと少し考えたのですが、「まだズボンが穿けないわけじゃないから大丈夫。」「今日は疲れているから明日から頑張ろう。」などと自分に言い聞かせ、なかなか行動に移せませんでした。しかし、健康診断と家族の目は誤魔化せず、今まで正常だった中性脂肪の値が異常値に近づき、家族からは「少し太った？」休日には「寝てばかりで少しは運動しなさい。」などと言われ始め、さすがにこのままではいけないと感じ、新年になったという心を入れ替えて「健康的な生活を送り痩せる」という目標を立てました。いきなり禁酒をして、毎日運動となると大変なので、まずはお酒の量を減らして、おつまみはカロリーの高い物を選び、置物と化した洗濯物の掛っていた健康器具を正しく使う所から始めようと思います。

皆様も今年立てた目標が、来年の目標とならないよう努力して行きましょう。