



【 リンゴ狩り 】
 作成：えんじゅの郷利用者様

社会福祉法人 新井頸南福祉会

◇地域密着型介護老人福祉施設 みのりの丘中郷◇ ◇グループホームあすなろ◇
 ◇小規模多機能型居宅介護事業所 ほのぼの中郷◇ ◇えんじゅの郷デイサービスセンター◇

〒949-2302 新潟県上越市中郷区藤沢998番地1
 TEL 0255-74-2525 FAX 0255-74-2533

介護豆知識

「介護豆知識」では、皆様がお元気で過ごし頂けるよう暮らしの中の身近な話題から役立つ情報をお伝えします。

「高齢期における食事のポイント」の巻

その1：食事を楽しむ

四季の美しい新潟県。“旬”の食材も豊富で、手軽に手に入るようになりました。家族や友人と語り合いながら、または遠くにいる人を思いやりながら、食事を楽しむ事は、気持ちの活性化につながり健康で長生きする秘訣となります。

その2：食事のリズム

朝昼夕の毎日3回、規則正しい時間に食べ、生活全体のリズムを整えます。食事をおいしくする最高の味付けは、“空腹感！”です。適度な運動をして、食事と食事の時間を空け、お腹がすくリズムをつけましょう。

その3：低栄養に気をつける

低栄養とは、体の必要量に対して、食べ物からとるエネルギーやたんぱく質などの栄養素が足りない状態を言います。高齢になると低栄養状態に注意しなければいけない人や食事の鉄分不足が原因の鉄欠乏性貧血の傾向が高くなります。
 (H15年国民健康・栄養調査参考)
 鉄欠乏性貧血を予防するため、肉・魚・卵・大豆製品・緑黄色野菜・海草などの鉄分の多い食品を積極的に食べるようにします。鉄の吸収をよくするために、動物性たんぱく質やビタミンCの豊富な食品をとることも重要です。

寄贈物品・金品

ご家族の皆様及び地域の皆様より、みのりの丘中郷へ多数の寄贈品及び金品をいただきました。誠にありがとうございました。
【令和元年7月～令和元年9月末日】※寄贈品・金品の内容については省略させていただきます。ご了承ください。

苦情申し立て

期間中、苦情の申し立てはありませんでした。今後もサービス向上に努めてまいります。

みのりの丘 ふれあい市場のお知らせ

秋のふれあい市場
 今年も開催します！
 日時：10月20日(日)
 10:30～12:30
 場所：みのりの丘中郷 駐車場

笹寿司・焼きそば等の軽食はもちろん、たい焼きや焼きドーナツ等のお菓子の販売もあります！
 皆様、お誘い合わせの上ご来場ください！

★記載している写真は、ご本人様又はご家族様の了承をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます。
 ★インターネットブログにて、みのりの丘の日々の様子を公開しております。ぜひ、ご覧ください。

敬老会



9月12日に敬老会を行ないました。今年の賀寿者は8名！その中でも100歳を迎える方が2名。いつまでも楽しく、元気で過ごしてください。



敬老会の後には見た目もきれいな和菓子でお茶会を行ないました。



みのりの丘

みんなでバローへ買い物に行ってきました

9月11日、みんなで「買い物ドライブ」へ行ってきました。到着すると「大きなお店だね」と驚きの声！！一緒に商品を選んでいる時は、「私の好きなパンが売ってるわ〜」「あとでアイス食べようねえ」「もう帰るんかねえ」という声も聞かれました。皆さん大満足の日でした。



あすなろ



ぎょうざを作りました

まだ残暑が厳しい8月の終わりに『ぎょうざ』を作りました。その日の昼食のメインディッシュです。他にもおにぎりを作りました。



キャベツを刻む、あんをこねる、皮に包む…みなさんで作業を分担して手際よく、たくさんのぎょうざができました。



無言でもくもくと包みます。全部包み終わると『上手に包めたね』『いっぱいできたね〜』と喜びの声が！

ほのぼの中郷



ブドウ狩りに行ってきました

令和元年9月3日、山本ブドウ園へ行ってきました。店内でブドウの説明を聞き、試食をして「美味しい立派なブドウだね！」と喜ばれていました。棚にできているブドウの様子も見せていただきました。



えんじゅの郷