

美穂の家 押切新聞

平成30年9月号

今年の夏は例年になく暑い夏になりました。日中の外出が思うようにできない中、職員のアイデアで「インドアでのレクリエーション」を楽しみました。「暑中見舞い作り」や折り紙を貼る「小物作り」、おやつ作りは「白玉団子」に挑戦しました。毎年恒例の「スイカ割大会」は賑やかな歓声とともに大いに盛り上がりました。



大きいわね〜

わぁ♪



スイカ割大会



ぽっか〜ん★



すいかmama



職員も飛び入り参加♡



デイサービス 美穂の家 押切



HAPPY BIRTHDAY



小物作り



浴衣美人



ゲーム大会



白玉作り



「積極的に摂りたいタンパク質のはなし」

【タンパク質とは？】

タンパク質は私たちの身体の約20%を占めています。一般的には私たちの「髪の毛や爪、肌を作っている」と言われていますが、たんぱく質には以下のような働きもあります。

- ・カラダを作る：成長や傷の修復、筋肉・血液にも含まれています。
- ・「酵素」として働く：食物の消化や骨の成長において「酵素」として働きます。
- ・ホルモンとして働く：ホルモンの多くはタンパク質からできています。

このほかにも、体液バランスを一定に保つ、酸とアルカリのバランスを保つ、血液中でヘモグロビンとして酵素を各所へ運ぶ、抗体として免疫に貢献している、特有の環境下においてはエネルギー源にもなる。

このように、タンパク質は体内でも構成物質の1部になっていたり、免疫や身体の機能を一定に保つような「恒常性」という面でも関与しているので「摂る必要のあるもの」と理解して頂くのが良いと思います。

【たんぱく質を多く含む食品】

動物性食品：肉・魚・玉子など 植物性食品：豆腐・豆乳・豆製品

※ アレルギーなどの観点から、昔ながらの大豆の調理法、発酵や熟成が理にかなっていると思われま

稲葉起久代

ホームページあります

美穂の家のホームページでは、スタッフブログを開設しております。ブログの中では、利用者様の日々の様子などをお伝えしております。ぜひ、ご覧ください。

また、このブログは介護情報誌「レクリエ」様の公認ブログとして、「レクリエ」公式サイト内にも掲載されています。(http://recrea.jp/)



QRコード

美穂の家ホームページアドレス：http://mihonoie.net/

パート職員（介護）募集

美穂の家では、一緒にお仕事をして頂ける職員を募集しています。未経験の方でも大歓迎です。ご興味のある方は、お気軽にお問合せ下さい。

問い合わせ デイサービス美穂の家 押切
TEL054 (346) 8564 担当：宗
株式会社K A Z企画
TEL054 (340) 7877 担当：遠藤

株式会社 KAZ企画
ボンベルカーユ デイ 美穂の家・押切

静岡市清水区押切62-7
TEL:054(346)8564 FAX:054(388)9611