

こい美だより

第175号

平成28年11月1日

コミュニティホーム美唄ホームページ：<http://www.keijinkai.com/c-bibai/>

10月24日から28日までの期間で入所利用者の方を対象に紅葉ドライブを実施しました。24日は風が強く雨も降り、少し寒いなかスタートしました。行き先は美唄ダムです。帰りに東明公園を經由して帰ってきました。紅葉はすっかり色づき、季節感を味わうことができました。



1987年に市民公募により名称が「びばい湖」に！

美唄ダムは1969年に着手し、1982年に完成しました。1966年8月に発生した洪水により美唄市街を中心に洪水の被害を受けたことにより、中小河川改修を行うことになり、美唄ダムの施行が計画されました。



左の写真は26日に撮ったものです。この日は午後から雷が鳴っていました。ドライブのときに雷が鳴らなくて良かったですね。



紅葉ドライブ

施設のハロウィンカボチャに気づきましたか？

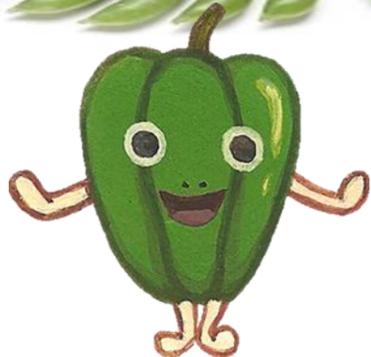




食事と健康

佐藤管理栄養士の

ひとくちメモ



テーマ ～活性酸素と抗酸化力①～

私たちは呼吸をすることで、空気から酸素を取り込み、栄養成分を燃焼させエネルギーに変換し、生命活動を行っています。摂取した酸素の一部は体内で活性酸素という物質に変化します。本来、活性酸素は、体内に侵入したウイルスや細菌等から身を守るための有用な物質なのですが、必要以上に活性酸素が発生してしまうと、非常に強い酸化力から正常な細胞や血管まで傷つけ、生活習慣病の発症や老化を早める原因になることが指摘されています。体内では過剰に増加した活性酸素を抑制する機能「抗酸化力」により、活性酸素を無害化しますが、社会生活の変化（ストレス、食生活の乱れ）や、加齢による抗酸化力の低下から体内では活性酸素を除去しきれなくなることがあります。このため現代社会では、日常的に食品等から抗酸化成分のある栄養素を摂取し、体内の抗酸化力を高めておくことが重要となります。抗酸化成分をもつ代表的な食品には、ブルーベリー、バナナ、リンゴ、アボカド、ブロッコリー等があります。



尚栄高校 茶道部



10月16日に尚栄高校茶道部の学生さんたちが来所され、利用者の方にお茶をたててくれましたよ！

知っていますか？ 振り替え利用！

通所では、通院やご家庭の用事、体調不良等でお休みとなった場合に、お休みした分を振り替えて他の曜日にご利用いただけます。

入浴やリハビリの回数を維持することで楽しく元気に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

介護保険証について

入所者の方の介護保険証の更新は施設で代行申請させていただきます。新しい介護保険証は施設に郵送される予定となっております。

認定調査の立会い希望のご家族や施設に介護保険証が送られることに関して不都合がございましたら、お早めにご連絡ください。

