

リハビリより

秋の季節感が感じられるようになり、過ごしやすい日が増えてきたように感じられます。
「天高く馬肥ゆ」と諺があるほどに、食欲増進しやすい季節ともいわれています。
食欲が増すと気になるのは**体重**！ 過度な体重増加は関節に負担をかけてしまうこともあります。
体重管理を行う上で重要なのは運動です。運動の違いでどのような効果が異なるかを紹介します。
運動を通した体重管理の参考にしてみてください。

散歩程度の運動では、主に**糖質**を消費します。
少し息が切れる程度の運動では、**脂肪分**を主に消費します。
激しい運動では、主に**糖質**を消費します。



管理栄養士より

桜花苑で人気の鶏肉を使ったメニューを紹介します♪

タンドリーチキン

材料（3人分）

鶏もも肉	300g
☆塩・こしょう	少々
☆にんにくチューブ	2cmくらい
☆しょうがチューブ	2cmくらい
☆トマトケチャップ	大さじ2
☆カレー粉	大さじ1
☆プレーンヨーグルト	100cc
サラダ油	適量



作り方

- ①鶏肉を広げて、味が染みやすい様フォークで穴をあけ10大にカットする。
- ②鶏肉と☆をビニール袋に入れてよくもみ込み、30分程冷蔵庫に置く。
- ③フライパンにサラダ油をしき鶏肉の皮目を下にして中火で2～3分焼く。
- ④焼き色がついたら裏返して蓋をして、弱火で更に5分ほど焼いたら出来上がり。

ワンポイント

（ヨーグルトに漬け込むことで肉が柔らかくなります。火が強すぎると焦げるので注意！）



看護師より

桜花苑では今年も9月16日に健康診断があります。今回はそれにともない健診の必要性、健康診断の目的、健康診断の心がまえ（6か条）、についてご紹介致します。

健康診断の目的

健康診断の目的は自覚症状の無い初期の段階で異常を発見することです。

健康診断の心がまえ（6か条）

1. 毎年欠かさず健診を受ける
1年に1回、定期的に健診を受け、健康管理にお役立てください。ご自身の今の状況を知り、自分にあった運動をしましょう。
2. 健診結果に必ず目をとおり、保存する
検査結果はできるだけすぐに見て、すみずみまでチェックをしてください。経年の変化を把握しておくことが重要です。健診結果は必ず保存しましょう。
3. 結果はきちんと受けとめ、改善目標を立てる
検査結果（数値）は、これまでの生活習慣の結果を示すものです。結果を受けとめ、食生活や運動習慣、休養、喫煙など、生活習慣の改善目標を立て、実行しましょう。
4. 気になることがあれば健診機関に相談する
検査項目などで不明な点があれば、健診当日でも、結果を受け取った後でも、健診機関に相談しましょう。基準値の範囲内でも、年々数値が上がる（下がる）項目など、気になる点があれば迷わず相談しましょう。
5. 二次検査（再検査、精密検査）を恐れず、面倒がらない
「以前も二次検査を受けなかったけど大丈夫だった」は危険です。自覚症状がなくても進行する病気もあります。速やかに二次検査を受診して、早期の診断を受けましょう。
6. 「異常なし」を過信せず、日ごろから体のチェックをしましょう
ときどき体の自己点検をしましょう。体の状態は、数ヵ月単位で変わることもあります。日々の生活習慣が、あなたの明日の健康をつくります。

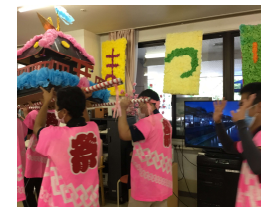
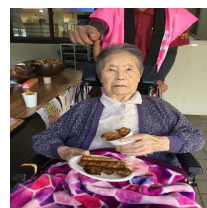


おうかえん

特別養護老人ホーム

桜花苑まつり

屋台や射的、ダンスを行い、利用者様には、とても楽しんで頂けました！



納涼祭

金魚釣りと輪投げを行いました。
初めてながらも、皆様楽しめました。

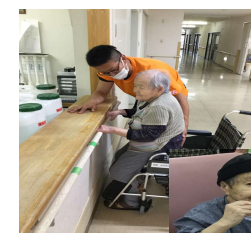


七夕

利用者様・職員に短冊に願い事を書いて頂きました。皆様の願いが叶いますように…



桜花苑内で
の利用者様の
日常です♪



歯科衛生士より

＊入れ歯の役割＊ 入れ歯には食べ物や物を噛む以外にもたくさんの役割があります。

1. 栄養摂取を促す
2. 脳への刺激
3. 残った自分の歯を助ける
4. 言葉をはっきり発音できる
5. 顔貌の変化
6. 姿勢の安定
7. 唾液の分泌を促す



入れ歯を作ったけれど、面倒だから外している、他の歯で噛めるから入れなくても大丈夫！と思って使っていない方もいるかもしれません。入れ歯をきちんと使うことでよいことがたくさんあります。定期的に歯科医院を受診し、いつまでも美味しくご飯が食べられるようメンテナンスもしてください♪

新入社員紹介(part2)

4月に入職した新入社員を紹介します!!



特養
介護士
レンディさん



特養
介護士
ユスフさん



医務室
看護師
星野昭子さん

桜花苑きらり

6月 クレープ作り

薄く焼けた生地の上に皆さまの思い思いの具材を乗せて、上手に巻く事が出来ました。



7月 桜花苑まつり

今年も桜花苑まつりを開催しました。かき氷、ポテトなどの出店を始め、職員による出し物も行いました。一生懸命練習しましたので楽しんで頂けたと思います。



8月 スイカ割り

夏と言えばスイカ割り！皆様に挑戦して頂きましたが、中々難しいようです。しかし最後は綺麗に2つに割れました。



事務局より

「知ってもらおう介護の仕事」という事で7/7（木）に片品中学校さんにお邪魔させていただきました。介護について話をさせてもらいました。介護の仕事に少しでも興味を持ってもらい自分の将来に役立ててもらえればと思います。桜花苑で一緒に働けることを夢見て話をさせていただきました。



デイサービス

6月 レクリエーション大会

職員の手作りゲーム、竹の子掘りを行いました。初めてのゲームということもあり皆様大変楽しまれていました。

7月 昔遊び

7月の行事として昔の遊びをして頂きました。屋外でシャボン玉・竹とんぼ・紙風船・巻取り・皆様童心にかえり笑顔の絶えない時間となりました。

七夕飾り

天井に天の川に見立てた飾りを飾り付け、皆様にはそれぞれの願い事を書いて頂きました。皆様の願いが叶いますようにと飾りました。

8月 納涼祭

納涼祭では、輪投げゲーム・金魚すくいならぬ金魚釣りを行いました。輪投げで当てたジュースをおみやげに持ち帰って頂き喜ばれていました。



面会制限実施中

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、直接対面での面会は継続して制限のご協力をお願いしております。

なお、オンライン面会、窓越しでの面会については予約制（3密を避けるため）となりますが、可能とさせていただきますので、希望される方は事前に桜花苑までご連絡をいただきますよう、お願いいたします。

TEL : 0278-58-4010