

食欲の秋がやってきた



季節は秋、すっかり涼しくなってきました。夏バテは解消できましたか?さあ、食欲の秋です。旬の美味しいものがたくさん実る季節です。ついつい食べ過ぎてしまい、秋から冬にかけて毎年体重が増えてしまう!という方も多いのではないでしょうか?今回は、旬の美味しいものを楽しみながら、ストレスなく食欲の秋をコントロールするコツをご紹介します。

◇野菜・海藻を最初に食べる

歯ごたえがあって噛む回数が自然に増え「満腹感」を感じやすくなるうえ、消化に時間がかかるので、満腹感をある程度持続させることで食べ過ぎを防ぎます。また、最初に野菜を食べておきことで、後から脂質や糖質を摂っても血糖値の急上昇を防いでインスリンの分泌を抑えられ、脂肪として蓄えられにくくなります。

◇お茶などの低カロリーの飲み物と一緒に摂る

食欲は胃液の酸度と密接に関わっており、水を飲んで胃液が薄められると食欲が抑えられます。また食物が水分を吸って胃の中でふくらむことで、少ない量でも満腹感が得られます。

◇会話を楽しむ

話がはずむと、口に食べ物を運ぶことが途切れがちになり、時間をかけて食べることになるので、少しの量でも満足感を得られやすくなります。気の合う友人と話しながら少しずつ食べていると、少しの量でも「お腹いっぱいになった」と感じた経験はありませんか?話に意識が集中することで食べ物への関心がそれで、余計な物を食べてしまうことも防げます。

地元のイベントへ参加しました!

令和元年9月22日(日)五條市のイベント『新町きつねの森フェス』が開催されました。正和会からは、巷で話題のタピオカジュースとルポゼまきのご利用者様の手作り小物を販売しました。どちらも大変好評で、多くの方にお買い求めいただきました。ありがとうございました。当日は台風が近づいていましたが、時折吹く風が心地よく感じる程のよいお天気で、会場は沢山の来場者で賑わっていました。



第16回 ふくろうの丘 「秋穫祭」のご案内

恵み豊かな秋 人と時のみのりに感謝
~みどころ、あそびどころいっぱい!! 皆様おそろいでお越し下さい~

日 時

令和元年11月3日(日・祝)

午前10:00~午後3:00(小雨決行)

場 所

老人福祉施設 まきの苑(第一会場)

老人保健施設 ルポゼまきの(第二会場)

☆出演

牧野保育所・牧野小学校・五條西中学校

☆フリーマーケット ☆屋台 ☆ヨガ

☆お茶席、作品展 ☆豊穣もちつき大会

☆介護機器の展示、介護・健康相談コーナー

☆移動動物園 ☆移動アスレチック

☆書道パフォーマンス

ふくろう通信



発行 社会福祉法人 正和会 広報委員会
奈良県五條市大沢町5番地25-1 TEL 0747-24-4455(代) FAX 0747-23-6226
E-mail 正和会 seiwakai@seiwakai-gojo.or.jp URL http://www.seiwakai-gojo.or.jp/
まきの苑 makinoen@seiwakai-gojo.or.jp
ルポゼ rupoze@seiwakai-gojo.or.jp

令和元年10月発行

第81号
秋号

法人理念

われわれ正和会は地域における最高の福祉の充実を目指し日々精進することを旨とする

《田園5丁目循環バス経路》

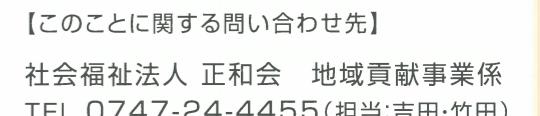


このマークが
目印!!

<循環バス経路-午前->ご自宅～田園5丁目南バス停へ

①バス停 → 38番地周辺 → 22番地周辺 → 1番地周辺
(7:40 発) (7:43 通過) (7:45 通過) (7:50 通過)
コミュニティバス (五条バスセンター行) 乗り換え (8:01 発) バス停 ← 17番地周辺
(7:55 通過)

<循環バス経路-午後->田園5丁目南バス停～ご自宅へ
①12:32頃発(コミュニティバス12:31着)
②15:01頃発(コミュニティバス15:00着)
③16:01頃発(コミュニティバス16:00着)
④17:29頃発(コミュニティバス17:28着)
バス停近郊の方から
順次お送りします。



【このことに関する問い合わせ先】
社会福祉法人 正和会 地域貢献事業係
TEL 0747-24-4455(担当:吉田・竹田)

★ 表彰されました ★



当法人では、安全運転管理対策を積極的に推進し、交通事故防止、交通秩序の維持に取り組んでおります。このたびその取り組みが認められ、令和元年9月20日(金)五條市保健福祉センターカルム五條にて、交通安全優良事業所として、奈良警察本部長、奈良県安全運転管理者協会より表彰を受けました。今後も引き続き職員全員が安全運転に取り組み、交通事故防止に努めます。

イオン五條店の



が 2周年!!

『気軽に“ひと休み”がてら立ち寄れる場所』
『“ひと休み”を楽しんでリフレッシュできる
場所』をコンセプトに誕生した音和舎一休は、
皆様のおかげで令和元年10月5日(土)に
無事3年目を迎えることが出来ました。さま
ざまな教室やイベントを行うことで、多くの
方々に『音和舎一休』を知っていただき、
たくさんの方が訪れてくださいました。

現在は約10の教室を開催しており、期間
限定のイベントも定期的に行っております。
「一休の事を初めて知った」「一休って聞いた
事はあるけど…」という方は、ぜひ一度
お立ち寄りください。きっと楽しい時間を
過ごしていただけるはずです。

教室のスケジュールや
イベントに関する情報は
当法人ホームページをご覧ください。

正和会ホームページ 検索



敬老祝賀会

～いつまでもお元気で～

令和元年度敬老祝賀会を、まきの苑・ルポゼまきの
両施設で開催致しました。マジックショーや歌謡
ショー、カラオケ大会や職員による余興など、様々
な催しをお楽しみいただきました。皆様の今後の
ご健康とご長寿を心よりお祈りしております。



～「正しい運動」で健康長寿～ <いつまでも元気で暮らしたい>



健康を維持していくためには、日頃の運動の積み重ねが大切です。介護予防や身体機能の維持向上を目的とした音和舎善や音和舎利休では、開所時より身体作りのための知識、技術をもった様々な有資格者が皆様の効果的な運動を支援しております。まきの苑デイサービスでも令和元年8月から、健康づくりのための運動を指導する専門家である健康運動実践指導者による運動の支援を始めました。ご利用の皆様に『無理なく、楽しく、効果的に』身体を動かしていくだけるよう、午前と午後の2回、椅子に座ったままできる運動プログラムの充実を図っております。これからも「正しい運動」で皆様の楽しい健康長寿を応援していきます。

楽しく美味しくぬか漬け作り

「食事にお漬物が少しあつたらな…。」という入居者様のお言葉をきっかけに、まきの苑1F東フロアではぬか漬け作りをしました。茄子ときゅうりと美味しいトマトの苗を購入し、まずは土作りから開始。土が落ち着いた頃に入居者様と一緒に苗を植えました。毎日の水やりや収穫も一緒に行い、6月には収穫したきゅうりのぬか漬けを召し上がっていただきました。ポリッポリッという音と共に「美味しいわ～」という声があちこちから聞こえました。9月には秋茄子も味わっていただきました。今後も入居者様の声を聞きながら、少しでも樂しいある生活を送っていただけるような取り組みを行います。



音色にうっとり♪ ウクレレ演奏会

令和元年9月14日(土)ルポゼまきの4階フロアで、ボランティア「ウクレレシスターズ」の皆様によるウクレレ演奏がありました。「上を向いて歩こう」や「ふるさと」など、親しみのある曲が多く、手拍子しながら口ずさむ入居者様も!ウクレレの軽やかな音色と元気な歌声がフロアに響き渡りました。演奏を聴き終えた入居者様からは「また来てほしいなあ」とのお声もあり、楽しいひとときをお過ごしいただく事ができました。ウクレレシスターズの皆様ありがとうございました。またお越しいただく日を楽しみにしております。

