

# 関生園

No. 109号  
令和6年12月15日発行

社会福祉法人 つくし会 特別養護老人ホーム 関生園

○特別養護老人ホーム関生園  
〒021-0901 一関市真柴字柵木立 43 番地 102  
TEL : 0191-26-4911 FAX : 0191-26-1615  
<http://www.iwate-tukushikai.jp/>  
E-mail:tsukushikai@kanseien.or.jp

○関生園デイサービスセンター  
〒021-0901 一関市真柴字柵木立 43 番地 124  
TEL : 0191-26-1616 FAX : 0191-26-1654  
○関生園居宅介護支援事業所  
TEL : 0191-26-0739 FAX : 0191-26-1654



佐藤カツ様敬老会にて



- ・行事いろいろ.....2 ページ
- ・ユニット通信.....3~5 ページ
- ・関生園デイサービスセンターより.....6 ページ
- ・関生園居宅介護支援事業所より.....6 ページ
- ・栄養だより.....7 ページ
- ・新入職員より.....7 ページ
- ・感謝申し上げます.....8 ページ



# 行事いろいろ

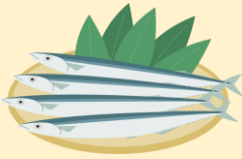
## 克峰会様慰問



## 敬老会



## 秋刀魚焼きの様子





ぬくもり

ユニット通信



佐藤キミイ様



佐藤タミ様

石川千工様



宮本ましみ様



小野寺元枝様



西野靖夫様

のぞみ

敬老会



秋のお散歩



高橋みよ子様



小野寺八重子様



菅原幸子様



伊東さち子様



菊地サト様



菅原カツ子様



菅原喜重子様



佐藤晃様

早川賢様



ほがらか



佐藤好夫様



村上昭子様

小野寺マサ子様

紅葉ドライブ



中田朋子様



佐藤カツ様



佐藤耐子様

ほのぼの

干し柿作り



北端ミサコ様

佐藤昌明様



蜂谷富貴子様



酒井直子様



阿部しげ子様

泉利子様



はつらつ

敬老会



誕生日会



ふれあい

紅葉ドライブ



クリスマスツリー飾り



ふれあい秋祭り





## デイサービスより

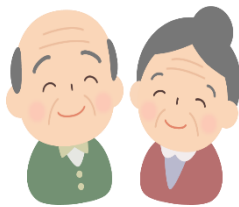


# 祝 100 歳

**小野寺ヒサ子様**  
**大正13年11月7日生まれ**

11月12日デイサービスにて小野寺ヒサ子様のお祝いをしました。慰問には克峰会様が演奏と踊りを披露してくださいました。

## 関生園居宅介護支援事業所より



**ご自身やご家族のほか、周りの気になる高齢者に関する事など  
ご心配がありましたら、お気軽にご相談ください。  
現在5名体制で対応しております。**

**営業時間 平日 9:00~18:00(土曜日1名当番出勤)  
☎0191-26-0739**



# 栄養だより



佐藤晃様



先日ご利用者ご家族様に沢山のトマトを寄贈していただきました。  
改めてこの場を借りてお礼申し上げます。

今回はそれに因んでトマトの栄養について取り上げたいと思います。  
もうすでに知っている情報もあるかと思いますが、お付き合いいただけたらと思います。

## 1.骨を強くする栄養素

丈夫な骨をつくるために摂るべき栄養素は、カルシウムの他にもビタミンDやビタミンKなどがあります。一般的に、これら3つが丈夫な骨をつくるために必要な栄養素として知られていますが、トマトに多く含まれているリコピンを継続して摂ることで骨破壊や骨粗しょう症の予防に期待ができ、骨の健康維持につながるということが分かってきました。

## 2.効率的なリコピンの摂取方法

野菜の中で、グラム当たりのリコピン含有量が最も多いのはトマトです。にんじんと比較すると約118倍のリコピンを含んでいます。

このリコピンを効率的に摂取するためには、野菜の調理時に加熱・粉砕することが有効で、油と一緒に食べることで体内への吸収率がアップします。その為イタリア料理は特に効率的にリコピン摂取ができると考えられます。

いかがでしたでしょうか。

知っていたよという方や知らなかったという方も、バランスを大事にした食事の中に、上手くトマトを組み込んで、トマトの恵みを得ながら元気に過ごしていきましょう！

皆食べてくれるかなあ・・・

管理栄養士 佐藤

参照：カゴメ FILE8 真っ赤なトマトに含まれるリコピンで骨まで健康に？



特製ラタトゥイユ完成！！

## 干し柿作り





# 感謝申し上げます

令和6年9月  
～  
令和6年11月



## ボランティア・寄贈



【神作由幸様】



【原田良一様】



【小野寺庄喜様】



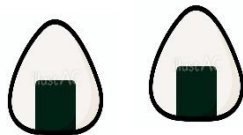
【佐藤好基様】



【鈴木静夫様】



【明治安田生命一関東営業所様】



## 訪問

【菅原鉄道理容様】

【髪のアトリエ RYU 様】



## 編集後記

～K・T～

今年もとうとうあと半月程となりました。皆さまお変わりありませんでしょうか？今年に掲載しきれないほど慰問をはじめ各行事の写像があり選定が大変でした。末尾になりましたが、ご協力いただきました皆様には心より感謝申し上げます。

## ～広報委員会メンバー紹介～

兵藤広和  
長田美子  
千田洸大

佐藤礼奈  
千葉真弥

杉山仁  
高橋定男