

関生園

No. 110号
令和7年4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



1/6(月)新年交賀会にて

もち米は佐藤好基様より寄贈いただきました。

もくじ



- ・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
- ・感謝申し上げます.....8 ページ

行事いろいろ

メリークリスマス！



新年交賀会



おもちつき



カラオケ

居酒屋



ぬくもり

ユニット通信

バレンタインデー



石川千工様



佐藤タミ様



佐藤卷子様



菅原政敏様

新年交賀会



佐藤キミイ様



吉田フミ子様



西野靖夫様

のぞみ

～雪だるま登場～
冷たい雪に触れビックリ！



高橋みよ子様



早川賢様



菅原カツ子様

～足湯～
入浴剤の香りを
楽しみながら♪



菅原幸子様



佐藤晃様

～誕生会～
誕生会は盛大に
みんなでお祝い♪



菅原喜重子様



小野寺八重子様



ほがらか

～おやつバイキング&おひなさま～



村上昭子様



佐藤カツ様



ポッキー
大好き♪

門脇トモ様



佐藤好夫様

向こうでも
頑張って！

～異動する職員のお別れ会～



須藤義男様



小野寺マサ子様

アザラの
ぬいぐるみに夢中♪

ほのぼの



蜂谷富貴子様



金田歌子様



蜂谷和男様



阿部しげ子様



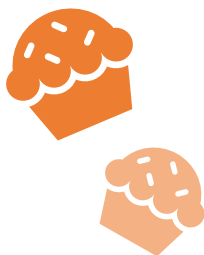
小野寺二美子様

泉利子様

はつらつ



佐藤フキ子様



千葉多喜子様

三浦清司様



清和ちや子様

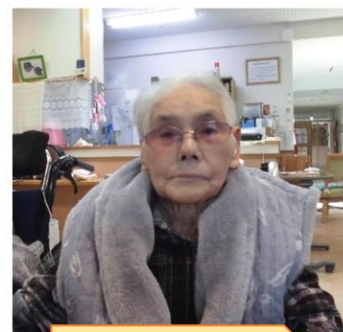
佐々木美喜子様

小岩常義様

ケーキバイキング



小石川徳雄様



佐藤ナミ子様

ふれあい



千葉健児様

習字クラブ

新年交賀会



千葉セイ子様

須田八重子様

阿部浦子様

佐藤章様

阿部初子様

小岩和江様



川口桂子様

高橋ふじ子様

クリスマス会



藤原昇様

橋本紀子様



昆野幸子様

デイサービスより

活動の様子



関生園居宅介護支援事業所より 勤続永年表彰

山口純子介護支援専門員が勤続年数
15年を記念して公益社団法人 全国
老人福祉施設協議会より勤続永年表
彰されました。

2009年3月23日入職(みどりの里)
2019年4月1日より現職



**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



いつもお世話になっております、管理栄養士の佐藤です。

今回の栄養だよりでは排便の要となっている栄養素「食物繊維」について取り上げたいと思います。

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防はじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。現在ではほとんどの日本人に不足している食品成分ですので、積極的に摂取することが勧められます。

1. 大腸まで達して、おなかの調子を整える食品

食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化成分の総体」と定義されています。はたらきとして、便の体積を増やす材料となるとともに、大腸内の環境を改善する腸内細菌に利用され、これらの菌を増やすことが明らかとなっています。

2. 日本人の摂取量は減少傾向にある

日本人の平均食物繊維摂取量は、1950年頃には一人あたり一日20gを超えていましたが、穀物・いも類・豆類の摂取量の減少に伴い、減少傾向にあります。最近の報告によれば、平均摂取量は一日あたり14g前後と推定されています。

厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、一日あたりの「目標量」は、18～64歳で男性21g以上、女性18g以上となっています。

平均摂取量と目標量の差を見て明らかなように、食物繊維の積極的な摂取が必要です。

3. 一日当たりプラス3～4gを目標に

食物繊維を手軽にとりたい方へお勧めするのは、主食の穀物からとる方法です。一日のうち1食の主食を玄米ごはん、麦ごはん、胚芽米ごはん、全粒小麦パンなどに置き換えると、効率的に食物繊維が摂取できます。また、豆類、野菜類、果実類、きのこ類、藻類などに多く含まれています。食品で見ると、そば、ライ麦パン、しらたき、さつまいも、切り干し大根、いんげん豆、あずき、おから、しいたけ、ひじきなどは、1食あたり摂取する量の中に食物繊維が2～3gも含まれています。

食物繊維は現在、多くの日本人が不足気味ですので、まずは一日あたりプラス3～4gを目標に、積極的に摂取することが勧められる食品成分です。

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、食物繊維を多く含んだ食品を上手に組み込んで、引き続きお元気で過ごしていきましょう！



管理栄養士 佐藤

参照：e-ヘルスネット 栄養・食生活 栄養素のはたらき 食物繊維の必要性と健康

感謝申し上げます

令和 6 年 12 月

～

令和 7 年 3 月

ボランティア・寄贈



【小野寺庄喜様】



【森とも子様】



【石川ひろ子様】



【東磐運送株式会社様】



【佐藤好基様】



桜の枝を有志より善意の贈り物として
頂戴しました

訪問

【菅原鉄道理容様】
【髪のアトリエ RYU 様】
【森美容室様】



編集後記

～K・T～

相変わらず花より団子に心が動きます。皆様、
お変わりなくお過ごしでしょうか。関生園広
報誌 110 号、令和 7 年度最初の発行になりま
す。今年度も明るい笑顔の写真を多く掲載し
ていきます。

～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