

# 一期一会

第21号

平成30年

10月1日発行

特養

その時その時の出会いを大切に

発行／(福)長野社会福祉事業財団 クローバーの丘  
〒586-0035 河内長野市小塩町 431 番地 3  
TEL 0721-60-1100 FAX 0721-60-1101



クローバーの丘 基本理念

「ご利用者様を第一に考えた  
より良い介護の追及」



帝塚山大学管理栄養士実習生  
おかし作り(スイートポテト)

## クローバーの丘花火大会

当初は8月16日(木)と予備日で24日(金)の実施を予定していましたが、天候により順延し、ようやく9月6日(木)に実施できました。しかし、皆様で手持ち花火を行っている時に小雨模様になり、急遽屋根のある場所へ避難しました。小雨だったため引き続き噴射花火とナイアガラ花火の鑑賞まで無事に終了する事ができました。



ボランティア感謝の会開催

## ①④① 【 体内時計から食を考える ～ 時間栄養学 ～ 】①④①

「何を」、「どれだけ」食べるかは、今までの栄養学です。

体内時計の働きに基づいて「いつ」、「どのように」食べるかの視点を加えたものが、時間栄養学です。

私たちの体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは、体内時計によって大きく左右されています。

・・・ 体内時計を考えて食生活を送る事は、体調管理の大切な第一歩 ・・・

基本的に夜型の方は、要注意。午前中に集中できない社会的時差ボケになりがちで、重要な会議や試験で力を発揮できない場合があります。ポイントは、食事の時間を目的の時間帯に合わせることに。

シフトワーク勤務の場合、今が何時であっても、その日の最初の食事を「朝食」と位置付けて食生活を組み立てます。体内時計がリセットされ体の負担を減らすことが出来ます。深夜に当たる場合、食べずにおきましょう♪

構成者：城林 齋 (管理栄養士)



※本紙に掲載されている写真は事前にご本人様及びご家族様の承諾を得た上で掲載させていただいています

# もみじの日常

梅雨前線の影響で雨が多い秋ですが、めっきり過ごしやすくなりました。街ゆく人々の服装を見ると季節の移り変わりを感じます。半袖の人も少なくなり、7分袖の服や羽織りものを着ている人を見かけるようになりました。お昼は暖かく、朝晩は寒くなり、寒暖差が大きくなるので服装調整しつつ体調を崩さないように気を付けてくださいね。



お菓子や日用品を買いに、近くのスーパーへ買い物に行ってきました。



天気のいい日には散歩に出かけました。屋上や1階に行き、美味しいおやつを頂きました。

花火大会の様子です。台風や雨により延期が続き、9月に開催となりました。



管理栄養士の実習生さんと一緒にスイートポテト作りを実施しました。皆さま「何個でも食べたい。美味しいわ」と話し、とても喜ばれていました。

## 職員紹介



名前：喜田 若菜  
(きだ わかな)

私は食べる事が大好きです。最近、お酒を飲むのも好きになってきたので、どこか安くておいしい居酒屋があれば教えてください！

(構成者：井上 莉緒)



# さくらユニット



岡崎様が100歳を迎えられました。  
100歳とは思えないくらいいつもお元気な岡崎様。「100歳嫌や。まだ88やで」と話され笑っていらっしやいました。これからも良い笑顔をたくさん見せてくださいね！



## さくらユニットの日常



管理栄養士の実習生さんが一緒にスイートポテト作りをしてくださいました。  
居酒屋クローバーも9月から再開しています！

構成者：浦 薫子

## 職員紹介



名前：島田 唯

(しまだ ゆい)

こんにちは。4月からさくらユニットで働いています、島田です。出勤してご利用者様とお話することがとても楽しいです。

趣味はペットの犬と遊ぶことです。

これからも頑張りますので、よろしくお祈りします。

# うめの日常

高見様誕生日



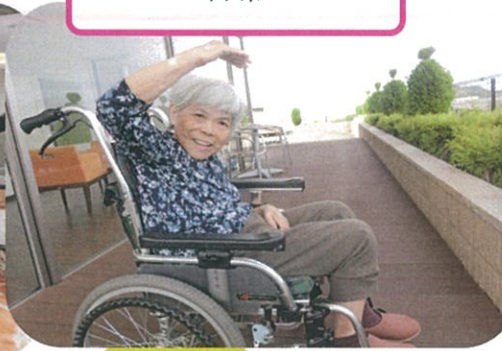
佐伯様誕生日



花火大会



日常



## 職員紹介

小瀬良 翔太 (こせら しょうた)

今年の夏も趣味の1つのキャンプに妻と行ってきました。毎年夏になると行ってるのですが、年々道具なども買い揃えて充実してきたので次は冬に行ってみようと思っています。冬キャンプにお勧めの場所をご存知の方がいれば、ぜひ教えてください。



構成者：畑中 香那)