

楽々むらの心 「にこにこ」「いきいき」「ゆつたり」と

楽々むら通信



第46号



事業案内

- ★ 特別養護老人ホーム (90名定員)
- ★ ショートステイ (10名定員)
- ★ デイサービス (29名定員)
- ★ ケアハウス (30名定員)
- ★ グループホーム (18名定員)
- ★ 居宅支援センター

令和6年6月15日発行

社会福祉法人 あまのほ

楽々むら

(法人本部)

TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ / www.amanoho.com

メールアドレス / rakurakumura@amanoho.com

発行責任者 佐藤 昌夫

敬老会

令和6年3月14日(木)

楽々むらでは敬老会を毎年3月に行っています。
今年も3月14日に施設内で催されました。
その一部を紹介します。



デイサービス職員によるダンス
「かもめが翔んだ日」



ベトナム職員による
「バイカトンガ」



楽々ムラ
「買い」

日々の 暮らし



100歳のお祝い



こうのとりの太鼓のみなさん

楽々バンドが
今回も大活躍!



職員で日々の感謝を込めて
ダンスを踊りました。



AKBによる
「物ブギ」



生け花教室

ご家族の皆様より
いただいた大切な花器で
ご利用者様に
花を活けていただきました。



医療だより

それぞれの体力に応じた健康づくり

日々の暮らしの中で運動（身体活動）は、からだの健康だけでなく、食欲や心の健康にも影響してきます。厚生労働省より公表されている「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」には『個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む』『今よりも少しでも多く身体を動かす』と全体の方向性を打ち出しています。運動するということ構えてしまい、がんばり過ぎてしまうこともあります。普段の生活の中で身体を動かすよう心がけて、無理なく健康づくりに努めていきましょう。

■推奨事項

高 齢 者	
身体活動（＝生活活動＋運動）	運 動
歩行又はそれと同等以上の（3メッツ以上の強度の）身体活動を 1日40分以上 （1日約6,000歩以上） 【＝週15メッツ・時以上】	有酸素運動・筋カトレーニング・ バランス運動・複雑運動など 多要素な運動を週3日以上 【筋カトレーニングを週2～3日】

■メッツとは…

運動や身体活動の強度の単位です。横になったり座って案にしている安静時の状態を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

身体活動と強度（メッツ）

身 体 活 動	強 度
血洗いをする	1.8
歩行	3.0
農作業	7.8
ウォーキング	4.3
ゆっくりとしたジョギング	6.0

ランチョンマツト

6月6日は

梅の日

梅雨になると花を落として成長する梅の実も、梅干しや梅酒として古くから利用され、日本人に親しまれてきました。今回はそんな梅の実に隠された、私たちの身体に嬉しい様々な効能を紹介します。

梅の効能について

食中毒予防

梅干しに含まれるクエン酸は、食中毒を抑える働きがあります。

疲労回復効果

梅干しに含まれるクエン酸には、疲労を蓄積しにくくする働きがあります。

動脈硬化予防

梅干しには、動脈硬化の原因となる血圧の上昇を抑える働きがあります。

カルシウムの吸収促進

梅干しに含まれるクエン酸には、カルシウムの吸収を促進する働きがあります。骨粗鬆症予防も期待できます。

胃腸への効果

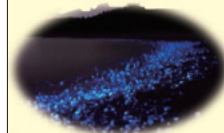
熟す前の梅の実を燻したものが「烏梅（ウバイ）」という生薬で、胃腸の調子を整えるのに役立ちます。

食欲増進効果

梅の酸味成分には、唾液の分泌を促進し食欲を増進させる働きがあります。

春の夜に浮び上がる 深海の青い宝石

「ほたるいか」



城崎の鮮魚店「おけしや鮮魚」の地元で水揚げされた「ほたるいか」を使った炊き込みご飯を作りました。

約500杯のほたるいかの目の一つ一つ取り、食べやすくいただきました。春の夜の青い宝石といわれる「ほたるいか」を使い城崎の春を感じてもらい、とても好評でした。



お知らせ

職員さん募集!

生きがいづくりと地域福祉の振興にあなたの力を活かしてみませんか?

施設見学
大歓迎!

連絡・お問い合わせは
楽々むら
0796-32-0161
まで



ありがとう
ございました!

ご寄付をちょうだいいたしました。

(令和5年11月～令和6年5月まで)

岡 本 通 章 様	田 村 まさ子 様	松 下 和 成 様
笹 山 豊 様	西 垣 日出樹 様	水 田 淳 子 様
	土生田 幸 延 様	村 尾 欣 祐 様
		山 口 泰 秀 様

編集後記

令和6年の年始めに能登半島の大地震に始まり、日本の各地で地震が発生しております。

当地域も約100年前に北但大震災を経験しており、又、何時発生してもおかしくない様子です。そこで、「楽々むら」もBCP(自然災害系業務継続計画)を作成し、災害に対して対策対応をしておりますが実際に災害が発生した場合は、予想もつかないケースも考えられます。もしもの場合は、計画に沿って一日も早く、ご利用者、職員が平常時を取り戻す事が出来るように日夜邁進していきます。