

# 広報 いわしろ紀行

二本松いわしろ紀行  
広報誌

第55号

2019.7月発行

6/5 東和なでしこ大正琴様  
慰問

6/7 二本松文化センター  
フラダンス見学



素敵な演奏にうっとり♪

ダンスに合わせてハハハ



## 6月も盛りだくさんでした!!!

6/8 足もみボランティア  
来訪

6/19 消防避難訓練



気持ちいい〜♪

災害時に備え  
定期的に訓練を  
しています!



## 名目津・土湯

あっという間に今年も半分が過ぎてしまいました。6月は菖蒲湯やユニット内で体操等を行いました。写真を見返していたら5月の遠足の様子もどうしてもお届けしたくなかったので、ちょっと時過ぎてしまいましたが見て頂けたら嬉しいです♪7月は紫陽花見物に行ってきます!天候に恵まれることを祈るばかりです☆



テレビに合わせて体操



菖蒲湯にて



5月の遠足の様子



おまけ♪日常のひとコマ

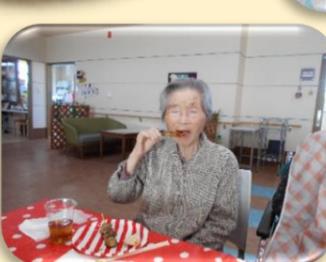


## 東山・熱海

父の日おつまみセット  
内容「焼き鳥、煮たまご、枝豆  
ついでに、ビール(ノンアル)」



充実した内容  
「おいしそう〜」



### 編集後記

今年ももう上半期が終わり、下半期に突入しました。何だかんだで時が立つのは早いものです。寒暖の差が激しく、なかなか安定しない天気の中で、風邪などで体調を崩される方が多いようです。天気予報をまめに確認し、最高気温と最低気温、湿度、降水確率などを参考にしながら、着るものを増減させる等、皆さんも体調管理には注意して下さい。

行事・広報委員会一同

# 口腔ケアの研修を行いました！

6/28(金)に、上松川診療所の吉野ひろみ先生にお越しいただき、口腔ケアについて講義を行っていただきました。介護職員の口腔ケアに対しての日々の悩みに応える形で大変勉強になる内容の研修会でした。口の中の清潔保持は、食の楽しみや健康維持にもつながるととても大事なことだと再確認しました。入居者様の口の健康の為に活かしていきたいと思えます。

吉野先生ありがとうございました！



## 特別養護老人ホーム二本松いわしろ紀行

### 【施設理念】

『自分らしく安心して暮らせる空間』  
『地域に根ざし、安らぎと笑顔にあふれる場所』  
を提供する

### 【施設方針】

- 一、入居者様一人一人の個性を大切に、“その方らしい暮らし”のできるケアに努めます。
- 一、誠実さを忘れず、思いやりと愛情を持ったケアに努めます。
- 一、地域との繋がりを保ち、入居者様と喜びや楽しみを共有できる環境作りに努めます。
- 一、地域住民に開かれたコミュニティの拠点を目指し、地域貢献に努めます。

## 苦情解決記録(R1.7.1現在)

### 《利用料について》

苦情件数 0件・説明中 0件・解決 0件

### 《処遇について》

苦情件数 0件・説明中 0件・解決 0件

### 《環境について》

苦情件数 0件・説明中 0件・解決 0件

☆何かあれば生活相談員までお申し付け下さい。

### 身体拘束の実施状況報告

身体拘束件数 0件・説明中 0件・解決 0件

## 機能訓練指導員だより～ロカボってなに？～



皆さんは、「ロカボ」という言葉を聞いたことはありますか？

ロカボは“緩やかな糖質制限”の事で、Low (ロウ：低い) Carbohydrate(カーボハイドレート：糖質)で「ロカボ」と呼ばれています。これは食・楽・健康協会が提唱している「糖質」を適正に摂取し、血糖値の上昇を抑えるように「おいしく楽しく適正糖質」を目標にした考えのことで、極端に糖質を食べないダイエット・食生活とは違います。

最近では企業の健康志向の努力もあって飲食店でのロカボのメニューは増えてきています。大手コンビニや外食チェーンの店では、こんにゃく麺・シャリの部分が白米でない寿司・野菜で挟んだハンバーガーなど、見た目にも美味しそうな物がたくさん発売されています。一般的な日本食では、1日に250～300gくらいの糖質をとっています。一方、ロカボは1食で糖質量を20～40gにし、1日70～130gに糖質を抑えて、摂取カロリー・脂質・タンパク質は制限をしていません。厚生労働省が定める日本人の食事摂取基準では必要エネルギーのうち、50～65%は糖質で摂取するように推奨していますが、ロカボの考え方では糖質量を30%くらいに抑えることで、体重の改善・血糖値の改善等に効果が期待できるとしています。糖質制限が必要と思っても、毎日のことなので我慢していたり、美味しくなければ長続きはしません。自分がよく糖質を食べていると思う方・減量をしたい方・血糖値を気にされている方は、「ロカボ」という考えもあるんだなと頭の片隅に置いて、役立ててもらえればと思います。

糖質の少ない食材			
	内容量	糖質量	カロリー
豚ひき肉	50g	0.0g	111 kcal
豚ヒレ	100g	0.1g	386 kcal
豚ロース	25g	0.1g	66 kcal
牛ひき肉	50g	0.3g	112 kcal
牛ヒレ	105g	0.6g	194 kcal
鶏ひき肉	50g	0g	80 kcal
あさり	90g	0.1g	11 kcal
しらす干し	15g	0.1g	31 kcal
ゆでタコ	50g	0.1g	50 kcal
エビ	60g	0.2g	42 kcal
ブロッコリ	50g	0.4g	17 kcal
大豆もやし	50g	0g	19 kcal
クルミ	10g	0.4g	67 kcal
レタス	30g	0.5g	4 kcal
煎りごま	10g	0.6g	60 kcal
チーズ	100g	0.9g	310 kcal
牡蠣	20g	0.9g	12 kcal
無塩バター	8g	0g	61 kcal

## ホームページも是非ご覧下さい!!

二本松いわしろ紀行 検索

日頃の様子や行事、イベントの案内等随時更新していますよ～♪

## 訪問理容予定

7月22日(月)  
8月5日・19日(月)

※毎月第1・3月曜日に訪問  
していただいております！

《メニュー》  
 カット+顔そり 2000円  
 カットのみ 1500円  
 顔そりのみ 1000円



## お願い

- ・面会時間は8:00～19:30までとなっております。お越しの際は下駄箱の利用、スリッパへの履き替えをお願いします。
- ・ご面会の際は、手洗い・消毒・うがいのご協力をお願いします。
- ・名前のない衣類が散見されております。どなたの持ち物が分からなくなってしまうよう、お持ちいただくもの全てにフルネームでお名前のご記入をお願い致します。
- ・貴重品やお金のお持込みはご遠慮下さい。
- ・食中毒予防の為、食べ物を持ち込まれる際は必ず職員にお声かけ下さい。果物や生ものは居室に置いて行かれないようお願い致します。

## 管理栄養士★献立の一部を紹介します★

### 端午の節句



### ランチプレート



### 季節の献立



### 水無月膳



### 花うどん



### パン

