

越野荘だより

# 清流



平成24年12月号(第307号)

発行/特別養護老人ホーム 越野荘

越野荘ショートステイ

越野荘デイサービスセンター

越野荘在宅介護支援センター

発行責任者/施設長 大島 茂 義

黒部市若栗 2 1 1 1 ☎ (0765) 54-0622

ファックス (0765) 54-3211

発行日/平成24年12月1日

ホームページ <http://koshinosou.e-294.net>

## ミニオリンピック

11月22日(木)ミニオリンピック大会を開催しました。本館はだんらんホール、新館は  
いっぷくユニットにて行いました。いっぷくユニットでは玉送り、ビーチバレーで白熱し立  
ち上がる方もいました。最後にパン食い競争をし、皆さん一緒にあんぱんを食べ互いを称え  
合いました。



## そば打ち実演

11月12日（月）だんらんホールでそば打ち実演会がありました。講師は今回で3年目の職人さんです。「そばが大好きで職人になりました。」と熱く語る様子に利用者の皆様も真剣な表情で見学しておられました。試食をすると「やっぱり生のおそばは美味しいわね。」「私も昔よく作ったわ。うどんやそばなんかは、家で打つ物だったのよ。」と懐かしそうに話しておられました。



## 三味線演奏

11月10日（土）2階だんらんホールにて中島憲治氏による三味線の演奏会が行われました。「昔三味線を習っていたのよ。」「今では三味線は弾けなくなったけど、やっぱりいいわね。」と三味線の音色に聞き入っておられました。



## 越路さくら

平成25年4月1日から地域密着型特別養護老人ホーム「越路さくら」が開業する予定です。越路さくら入所希望の方は「越野荘」「越之湖」へお申込みください。

申込期限を1月31日とし、その時までに入所申込みした方々の中から開業時入所者を決定します。現在、越野荘・越之湖に入所申込み済の方は、新たに申込みの必要はありません。ただし、要介護度などに変更がある方は変更申込みが必要です。

平成25年4月からは、越路さくらで入所申込を受付する予定です。

問い合わせ・申込先／越野荘 電話 54-0622、越之湖 電話 57-3511



# おいしい♡たのしい～栄養士よりのお知らせ



## ～食物繊維を知ろう～

食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があります。名前の通り、水に溶ける食物繊維と水に溶けない食物繊維です。どちらも、便秘やダイエット、生活習慣病予防に効果があります。でも、働きは少し違います。

### 【水溶性食物繊維】昆布、わかめ、こんにゃく、果物、里いもなど

ヌルヌルとした粘性と、保水性が高いのが特徴です。糖分の吸収速度をゆるやかにするので、食後の血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。さらに、脂肪の吸収を抑えたり血中コレステロール値を減少させる働きもあります。

### 【不溶性食物繊維】野菜、豆類の他、エビやカニの表皮など

水に溶けにくい繊維質で、水分を保持し、便のかさを増やして排便を促す作用のほか、発ガン性物質などの腸内の有害物質を体外へと排出させる働きを持つとも言われています。

ちなみに不溶性食物繊維は便の量を増やし、水溶性食物繊維は便の排出スピードを上げます。食物繊維は種類が多くそれぞれ働きが違うので、多種類の食品から摂取した方が効果的です。

## —ボランティアありがとうございました—

若栗ボランティア部会、大布施ボランティア部会、黒部市石田日赤奉仕団、チャレンジサークル前沢、中島憲治、滑川昭満、江川昭二、山口直次、山口桂子、山口知恵子、高田陽子、川上かおり、寺井進、上田洋一、石金美雅子、吉澤由美子、有倉秀子、新村順子、稲澤稔、吉本和子、濱屋英子、船屋和雄、吉沢多喜、吉沢多恵子、越湖喜代美、内島直美 (敬称略)

## 寄付・寄贈

ありがとうございました

鍛冶進、吉沢工業㈱、山田義三、池田彰佐久、島倉義信、関西電力㈱黒部川電力システムセンター、(財)花と緑の銀行黒部支店 (敬称略)

ご冥福をお祈り申し上げます

11月1日 島倉 マツエ (94歳)

## ～12月の行事予定～

1日(土) お楽しみ会	手作りおやつ(わかぐり)	14:30～
4日(火) お楽しみ会	(やすらぎ)	14:30～
5日(水) 桜井高校家庭クラブ訪問	18名	14:30～
	もちつき(全体)	15:00～
10日(月) 調髪の日		
	「清流」の発行	
11日(火) 誕生会	(さわやか)	11:00～
12日(水) 誕生会	(やすらぎ)	11:30～
14日(金) 誕生会	(ほのぼの)	11:30～
19日(水) クリスマス会	・だんらんホール	14:30～

## \*ボランティア募集!

仲間が集まって、皆でボランティアをしてみませんか。  
新たな出会いもあり、輪が広がることも素敵だと思います。

# デイサービスだより

## 紅葉狩り

11月5日～10日、12日～17日に宇奈月方面に紅葉狩りに出かけました。秋晴れの穏やかな天候の中、紅や黄色に彩られ見ごろを迎えた紅葉に、利用者の皆さんから「きれいやねー。右見ても左見ても全部紅葉やね。」「こんな近いところにもきれいな紅葉があったんやね。東京や大阪からわざわざ来られるがもわかるちゃ。」など感嘆の声が上がりました。うなづき湖では、バスから降りて青緑色に輝く湖面を眺め、山並みを走るトロッコ電車に手を振ったりしました。帰りは宇奈月温泉郷に寄り「この旅館には昔泊ったことあるわ。」「歩いてここまで来たこともあるよ。」「足湯もあって気持ち良さそうやね。」「また家族と来たいわ。」と話は尽きませんでした。



## フルーツ演奏会

11月19日（月）から22日（木）まで南介護員によるフルーツ演奏や秋の歌を合唱しました。普段なじみのないフルーツの音色に珍しさを感じながらもリンゴの唄やふるさと等皆さんが知っている曲が多く、歌詞を見ず歌われる方もおられました。

## 冬季送迎について

平素より越野荘デイサービスセンターをご利用いただき誠にありがとうございます。

段々と寒さが厳しくなり雪が降る季節になりました。今年も多くの積雪が予想され、毎年、天候の悪化や積雪による道路状況によっていつもより送迎時間に遅れが生じる事があります。利用者の皆さんの安全を第一に考え、安全運転にて送迎業務を行っておりますので皆様のご理解とご協力をお願い致します。

### ～12月の行事予定～

- |          |                  |
|----------|------------------|
| 1日、3日～8日 | レクリエーション         |
| 10日～15日  | もちつき             |
| 17日～22日  | クリスマス会・誕生会・栄養士の話 |
| 22日      | ゆず湯              |
| 25日～28日  | レクリエーション         |

