

住之江 9月29日(金) 外食ツアー [場所:木曾路]

9月29日(金)に、15名のご入居者が参加され、外食ツアーを行いました。お造り定食とすき焼き定食をご用意させて頂き、皆様に選んで頂きました。いつもの雰囲気とはちがひ、新鮮な気持ちで召し上がられました。



また、食後は咲洲トンネル・阪神高速湾岸線をドライブして、大阪ベイエリアの風景を満喫していただきました。



桃山台

10月12日(木)アクティビティ活動の「フラワーアレンジメント」は「ハローウィン」のテーマで開催、また10月15日(日)には、エンターテインメントとして江口先生の素晴らしい「声楽」が披露され大変好評でした。



北縁丘

秋のイベントとして「焼イモパーティー」を9月24日(日)に開催致しました。9月14日の外出ツアーに参加できなかった方を対象にした行事で、当日は24名の皆様にご参加頂き、食欲の秋を満喫。おいしそうに焼イモを頬張る皆様の笑顔が印象的でした。



H.C.C.住之江恒例の「演芸会」特集

(住之江事業所)

9月16日(土)にケアハウスとデイサービス合同の演芸会が開催されました。午前中は、豊み悦会の皆様による三味線を披露していただきました。アンコールを含め全8曲を演奏していただきました。後半の5曲は、参加の皆様も歌い和やかな雰囲気でした。午後からは、ケアハウス、デイサービスの職員による出し物や、ご入居者、ご利用者の皆様に参加いただくカラオケ大会、ストレッチ体操&あいうえお作文が行われました。日ごろ見ることのできない職員の出し物には、参加の皆様大いに楽しんでいただきました。



H.C.C.豊中「有馬温泉バスツアー」実施

「介護予防センター豊中桃山台」をご利用の皆様を中心に「有馬温泉日帰りバスツアー」が9月27日(水)に開催されました。当日は晴天の下、ゆったりと温泉に浸かった後、美味しい昼食とカラオケで大いに盛り上がり参加者の皆様からも「楽しい一日だった」と好評を博しました。



健康百話(第8回)

訪問歯科診療について -食生活の大切さ・2-



北摂あいデンタルクリニック
平賀 猛先生

今回は前回に引き続き、「食生活の大切さ」についてです(訪問歯科診療とは少し離れますがお許しください)。前回、生活習慣そのものが、現在、病気の大きな原因になっている、その最たるものは食生活だとお話しました。でも、毎日食事してますよね。問題はその内容です。具体的には、①栄養価の著しい低下、と ②加工食品の増加、です。特に栄養価は50年前と比較して、1/5~1/20(食物により幅はありますが)になっていると言われます。最近のピーマン、匂いしないですよ。また、加工食品の本質は、素材からビタミン・ミネラルなどを取り除いてカロリーばかりになっていると言っても過言ではないと思います。この結果、毎日の食事が、栄養的には非常にアンバランスになっている訳です。