

住之江 ケア・デイ合同大運動会

10月11日(水)デイフロアーでケア・デイ合同大運動会が開催されました。紅組白組にそれぞれ分かれ、玉入れ競争・どら焼き食い競争・応援合戦・あめ食い競争等、白熱した対戦で互角の勝負。最終対戦の大玉ころがしが僅差でケアハウスの優勝となりました。



秋の外出『神戸花鳥園』

10月26日(木)ケア・デイ合同で、秋の外出を行いました。今回は、『神戸花鳥園』で色とりどりの花と、鮮やかで愛嬌のある鳥とふれ合い、楽しいひとときを過ごし、車窓から見える神戸の町並みや、大阪ベイエリアの風景も楽しみました。



桃山台



秋のイベントとして11月13日～17日に恒り万博記念公園・日本庭園へ「紅葉狩り」に出かけました。紅葉と緑のコントラストが見事で参加者の皆様に好評を博しました。又「はす庵」でのお食事にも満足され思い出の一日となりました。



北緑丘

10月22日(日)笑福亭仁勇師匠による「落語」には84名の参加者が、又恒例行事となった「芋煮会」には90名を越すご入居者とご家族の参加を戴き楽しい一時を過ごすことが出来ました。



H.C.C.住之江第7回文化祭『錦秋会』

11月18日(土)に、ケア・デイ合同で第7回文化祭『錦秋会』が開催されました。総勢150名の方に参加いただき、盛大に行われました。今回の目玉は、午前中にご入居者・ご利用者の方を「旅人」と称して、1階フロアーに展示されてる作品をツアー形式で鑑賞いただき、各セクションにはじゃんけんマン・どっちマン等を配置してゲーム性を取入れ、得点を集計し、優秀な成績の方は豪華賞品を用意させていただきました。



H.C.C.北緑丘「セラピー犬」来館

11月12日(日)にエンターテインメントとしてセラピー犬を招き日頃外出されない方々を中心に施設内でのふれあいをお楽しみ戴きました。初めての開催でしたが大変好評でしたので、今後も「癒しの企画」を続けて行きたいと思えます。



健康百話(第8回) 訪問歯科診療について - 食生活の大切さ・3 -



あいデンタルクリニック 平賀 猛先生

前回、「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」というところまでお話ししました。じゃあどうすればいいのか?結論から言うと、何かで補うという選択があります。所謂サプリメントの補給です。有力な選択肢の一つです。最近ではサプリばやりで、コンビニでも売ってますよね。10年前には考えられなかった。ここで大切なことは、その補い方です。ビタミンやミネラルは相乗効果が非常に大きい。逆に言えば、ビタミンだけとかCoQ10だけを補うのは少し疑問です(TV番組で紹介されると急に流行りますけど)。まずはマルチビタミン・ミネラルで不足を全体的に底上げする、その上でトッピングのように個々にビタミン・ミネラルを補う、が基本でしょう。さらに、理想的には合成よりも天然がいい。同じビタミンでも合成と天然では、分析した時の内容成分のグラフの立ち上がりがまったく違いますから。