

住之江

2月27日～3月13日迄に開催されました住之江事業所の多彩な行事を紹介させていただきます。

2月27日 新北島小学校3年生 生徒さんとの交流会



2月28日 ハイアットリジェンシー大阪 28階「天空」にて昼食会



3月3日 ひな祭り



3月13日 「ホワイトデー」用おやつ作り



3月9日 ALH豊泉家 桃山台見学会



北緑丘

北緑丘事業所で3月中に開催されたアクティビティ、イベントの中で、3月1日～3日各フロアに於ける「ひな祭り」、3月9日(金)「フラワーアレンジメント」、3月17日(土)「バースディパーティー」、3月20日(火)「音楽サークル」の様相をご紹介します。

ひな祭り



フラワーアレンジメント



音楽サークル



バースディパーティー



桃山台

お誕生日おめでとうございます!

石井太作様 満100才



2月25日(日)のバースディパーティーには、ご入居者・ご家族併せて15名のご参加を戴き楽しい一時を過ごしましたが、中でも、石井太作様は2月3日“満100才”のお誕生日を迎えられ、盛大な祝賀会となりました。石井様はH.C.C百歳クラブが理想としています『100歳まで、ではなく、100歳を超えても尚成長しつづける』と言うお手本そのもので、今なお矍鑠(かくしゃく)としていらっしゃいます。石井様には“長寿世界一”を目指して今後益々お元気でお過ごし頂くと共に、皆様方も先輩を目標にして豊泉家での楽しい生活を大いにエンジョイして下さい。



葛原みな子様



宮田みつへ様



梶山富士子様



森ヨシエ様



山田信雄様



堂路ハルコ様



田中チエ子様

健康百話(第12回)

訪問歯科診療について -食生活の大切さ・1-



あいデンタルクリニック 平賀 猛先生

前回までで、6大栄養素(炭水化物・脂質・タンパク質・ミネラル・ビタミン・食物繊維)と水の大切さをお話ししました。さらに今、大きな注目を集めているのが、第7の栄養素と呼ばれる「ファイトケミカルス」です。代表的なものとしては、スイカやトマトに含まれるリコペン、緑黄色野菜や柑橘系フルーツに多く含まれるカロテノイド、ニンジン・大豆などに含まれるフラボノイドなどです。基本は、植物に含まれるビタミンやミネラル以外の様々な有用成分で、現在の栄養学では、まだまだ体系的には整理されていませんが、高い活性酸素吸収力を持つなど、色々な有用性がわかりつつあります。将来的には、栄養素の中で最も大事なものになるかもしれません。ただし、このファイトケミカルスも天然の食物や天然成分のサプリでしか補給しにくいのです。