

備後の里たより



発行者 社会福祉法人 備後の里
住所 福山市駅家町万能倉 96-1 TEL084-976-6530

2018年10月号

厳しい連日の猛暑と大きな被害をもたらした豪雨に見舞われた夏が過ぎました。異常気象といわれる昨今の気象状況ですが、このまま地球規模で「異常が通常」になるのではと不安に思っています。

去る7月には「備後の里 夏まつり」が医療生協の各支部や地域の皆さまに支えられ盛大に開催、入居者も近隣の皆さまも和気あいあいと楽しく過ごすことができました。改めて感謝申し上げます。

さて10月28日には「ふれあい健康まつり」が開催されます。北部地域での医療と介護のゾーンの中核をめざし、がんばっている「ふれあい診療所」と「備後の里」にとって、地域の皆さまとともに取り組める重要な年間行事イベントのひとつの「まつり」です。ぜひ、足を運ばれ一緒に楽しみましょう。



夏まつりステージではたくさんの演目をみんなで楽しませていただきました

理事長 中石 章



平和行進参加



今年も平和行進に参加しました。平和行進とは「地球上から核兵器を追放することを国民に呼びかける」ため、東京夢の島から被爆地広島まで平和への願いを込め各地をリレーしながら歩く平和行動です。私たちは7/26大門町から福山市役所へ、さらに7/27は市役所から済美中学校への行進に、両日で7名が参加しました。毎年10万人が参加する平和大行進は誰でも参加できます。ご友人やご家族と一緒に、もしお一人参加でも仲間がいます、また来年、平和のために一緒に参加なさいませんか♪

ふれあい健康まつり ご案内

2018年10月28日(日) 10:00~13:00

ふれあい診療所 駐車場・特設会場 雨天決行



出会い・ふれあい・支え合い2018 つくろう健康と平和なまち

●健康チェック (診療所2F 10:30~12:30)

血圧・血糖値・尿検査など 空くじなしの福引券付き

●おいしいものいっぱい

うどん 焼きそば 焼き鳥 府中焼き おでん 関東串 赤飯
おもち フランクフルト バザー 子供服 etc.

●楽しいステージもあるよ(´▽`)

駅家南中学校吹奏楽 寸劇 太鼓 踊り 銭太鼓 etc.

主催：福山医療生活協同組合 協賛：社会福祉法人 備後の里

2018ふれあい健康まつり実行委員会

お問い合わせ TEL.(084)976-4334



ナッツ (Nuts)

驚きの健康効果
美味しくて栄養豊富

秋に夏の疲れを癒してくれるスグレもの

ナッツに含まれている油は、魚やオリーブオイルやゴマ油に含まれているものと同じで健康に良く、血中の中性脂肪、コレステロールを減らし、ミネラルも豊富、天然のサプリといえます。

ビタミンEは美肌に。老化防止にもなります。

健康に良いナッツですが適量は一日片手に一握り位、

食べすぎるとカロリーオーバーになります。

また素焼きで無塩の物を選びましょう。



3 部署合同運動会

開催しました!!

☆デイサービス まなぐら

☆ショートステイ まなぐら

☆まなぐら南



デイサービスまなぐらにて、3 部署合同運動会「まなぐらマスターズ」を開催しました。ご参加の皆さんは優勝に向かって一所懸命頑張って、全員が大喜びしてくださり、良い思い出ができました。



ヘルパーステーション



すみれ

デイサービス



備後の里



住み慣れた地域やご自宅で安心して笑顔で暮らしていただける様、経験豊富なヘルパーを中心に、お一人お一人に日常生活の介護、食事・排泄・入浴他、調理・掃除・洗濯・買い物などのお手伝いから介護タクシーなど、必要なサービスをまごころで支援させて頂いています。

4月よりデイサービス備後の里は新しく生まれ変わりました。大ベテランから若手まで職員一同、利用者様に寄り添い、安心して安全で楽しいデイサービスを日々追究しております。私たちのチームに加わってくださる方 絶賛募集中です。



お待ち



しています



まなとぐらの広場

肌寒さ続く“秋バテ”に要注意!!

癒しの秋

身近なメニューで解決 “秋バテ”解消には…
猛暑厳しかった夏もようやく秋らしくなってきました。
身体にやさしい栄養たっぷりの食べ物で夏の疲れを癒しましょう。

タンパク質…ダメージを受けた体を修復する 肉、魚、卵、大豆
ビタミン B1…糖分をエネルギーに変える
ぬか漬け、レバー、カシューナッツ、ゴマ、豆乳
クエン酸…疲労を回復する レモン、梅干し、キウイ