

# かもみ〜る

だより

発行 特定医療法人 恵濟会  
グループホーム かもみ〜る  
施設長 高井 春夫

〒779-4703  
徳島県三好郡東みよし町中庄 418-1  
TEL (0883) 76-1105 FAX (0883) 76-1108  
E-mail:kamomi-ru@vega.ocn.ne.jp

2016年 春号



木々もすっかり芽吹き、新緑の葉が茂る季節となりました。皆様方におかれましては、ご健勝にてご活躍のこととお慶び申し上げます。日頃は当施設に対しまして、ご支援ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、恒例の「ゆうあいフェスティバル」は、7月23日開催予定となりました。今年「考えよう！我が家の防災」をテーマに、様々な企画を検討中です。利用者様は、「かもみ〜る菜園」の販売にむけて、厳しくなる陽射しに負けず野菜や花苗の栽培に励んでいます。皆様のご来場をお持ち致しております！

さわやかな季節となりました、皆様方のより一層のご活躍をお祈り申し上げます。

施設長 高井 春夫

# 活動記録



## クリスマス・忘年会(12/11)

みんなで協力し、美味しい料理の出来上がり！  
いつもとは違う雰囲気、おしゃべりしたりゲームを  
したり楽しいひとときとなりました。



## 新年会(1/2)

今年は寄せ鍋。  
みんなで献立を考え、分担して作りました。  
今年もよろしくね。



## 家族交流会(3/27)

今回の料理は朝食メニューをアレンジし作りました。  
《メニュー》炊き込みご飯・みそ汁・焼き魚  
卵焼き・マカロニサラダ・たくあん  
ご参加くださったご家族様と一緒に昼食を楽しみ、午  
後からは、軽度認知障害についての勉強会や茶話会な  
どを行いました。  
会話もはずみ和やかな一日となりました。



# 菜園報告

## 玉ねぎ(極早生)の収穫

4月の始めより、収穫、販売を開始し、順調な滑り出しとなりました。今後は、フェスティバル用とスタッフ用に分類しながら収穫し貯蔵と販売を行います。



今年もたくさん  
花が咲きました！！



すいせん



つばき



ハナミズキ



雪やなぎ



もくれん



さくら草



れんぎょう



キャベツは、小ぶりでしたが、約30個収穫！！



じゃがいもの植付けが3月後半となりましたが、花も咲いて、順調に育っています！！

じゃがいもの種植え  
と元肥やり後の  
2ヵ月後の状態



## 菜園レク

- ・四国ガス(高松工場)見学
- ・ステーキハウス ガストで昼食
- ・ゆめタウンでの買い物

天然ガスは-160℃まで冷却すると体積が600分の1の液体に！！その特性を利用してタンカーで大量輸送され、超低温のままLNG貯槽で蓄えられます。



四国ガス見学の後で！！



ステーキセット



液体窒素を用いて生花・風船の実験！液体窒素の中に風船を入れると、空気が圧縮され、しぼみません。出すとあら？不思議、元どおりに膨らんできました。

5月12日、四国ガス高松工場の見学をしました。私たちは、朝食(5回/週)の味噌汁作りにガスを使用しているので、興味津々！！天然ガスの輸送の仕方・都市ガスはどうやって作られているのか・四国ガス工場の説明など解り易く丁寧に説明していただき勉強できました。その後、ステーキハウス ガストでの昼食。かもみーる菜園で汗を流し、販売した収益で頂いたステーキセットの味はとても美味しかったです。最後に、ゆめタウンで買い物をして帰路に！！

# 健康教室

ミネラルが不足すると、体にさまざまな不調が現れる！！

## ミネラルって？何だろう？

ミネラルは、一般的な有機質に含まれる4元素（炭素・水素・窒素・酸素）以外の必須元素で、無機質、灰分（かいぶん）といわれ、糖質、脂質、蛋白質、ビタミンと並び5大栄養素の1つです。日本では13元素（亜鉛・カリウム・カルシウム・クロム・セレン・鉄・銅・ナトリウム・マグネシウム・マンガン・モリブデン・ヨウ素・リン）が健康増進法に基づく食事摂取基準の対象として厚生労働省に定められています。適度な量を摂る事が大切で欠乏症だけでなく、過剰摂取も病気の原因ともなる。ミネラルは体内で生産されず、毎日の食事から摂る必要があります。



## ミネラル不足が体調不良の原因

ミネラルは微量でも生命活動に大切な役割をします。だからこそしっかり食事を摂りましょう。

【骨がもろくなる】・・・カルシウム不足で骨が弱くなり、骨折や骨粗鬆症の心配。

【むくみややすくなる】・・・カリウムとナトリウムのバランスが崩れるため。

【肌荒れや冷え】・・・亜鉛・マグネシウムなどが不足し、血行不良が起こる為。

【髪が抜ける・薄くなる、爪が弱くなる】・・・髪や爪はたんぱく質の他、ミネラルがたくさん凝縮されて出来ているため。

【貧血やめまいがする】・・・鉄分や亜鉛の不足

【精神的に不安定になる】・・・カルシウムや亜鉛、銅などが不足すると神経の働きを保てずバランスが悪くなる。

【生理不順や生理痛が辛い】・・・ヨウ素やセレン、亜鉛などはホルモンを司る甲状腺に関係するため。

起きれない

頭痛

疲れ

めまい



イライラ

動悸

## ミネラル不足の原因

- ・ストレス過剰
- ・アルコールの多飲
- ・摂取量の不足
- ・消化器吸収不良 他

## ミネラルが含まれる食物

- ・海藻
- ・牛乳
- ・豆腐
- ・パセリ
- ・ゴマ
- ・牡蠣
- ・レバー
- ・ほうれん草
- ・牛肉
- ・ピーマン
- ・しょうが
- ・小麦胚芽
- ・かぼちゃの種
- ・カリフラワー
- ・大豆