



## 麦ごはんを食べて 食物繊維を増やしましょう

毎日美味しく食事をして体調良く過ごすために、一日一回のお通じがあればいいですよね？しかし、毎日の食事で食物繊維の量は減っているといわれています。野菜は三百五十グラム以上、果物もたくさん摂るように心がけてもなかなか難しいです。驚くことに今と昔では野菜の摂取量はあまり変わっていないといわれています。

ではなぜ食物繊維が減ったかということ、それは雑穀類の摂取が減ったためです。そこで当施設でも雑穀を増やして食物繊維を増やすことにしました。朝のごはんに押し麦を混ぜた麦ごはん、麦入りお粥を八月二十二日より提供しています。なんとこれで食物繊維が一グラムも増えました。たった一グラムと思えますがバナナ約一本分に相当します。食物繊維は主要な栄養素ではないけれどもとても大事です。野菜、果物もこれまで同様に食べて雑穀類を加えた食事を取り入れてみてはいかがでしょうか？



## みなみかぜ大運動会 お楽しみに！

今年も、運動会のシーズンがやってきました。幼稚園、保育園、小・中・高校と毎週のように各地で盛り上がりを見せています。みなみかぜも十一月一日に大運動会を行います。私は、今年の赤組団長を任せられました。運動会は小さい子供から大人、高齢者まで年齢関係なく熱くなる行事です。通所者、入所者の皆様のいつもとは違う一面がみられるため今から楽しみです。応援合戦も職員一同、精一杯練習をして盛り上げていこうと思います。私たちも頑張っていきますので、是非、参加の程、宜しくお願い致します。

### 【みなみかぜ大運動会】

〈日時〉

十一月一日（火）

午前九時五十分～

〈場所〉

みなみかぜ大ホール



昨年の応援合戦もたいへん盛り上がりました。今年も昨年に負けないように頑張りたいと思います。

## ドラゴンボートの季節が やってきました！

十月二十三日に開催される「南大隅町ねじめドラゴンボートフェスティバル」に今年もみなみかぜチームで参加します。さらに今年には併設病院の肝属郡医師会立病院もレディーズ部門で参加します！皆様、両チームの応援よろしくお願ひ致します。

毎年目標にしている「一回戦突破！」今年こそは達成してみせます！  
目指せ！金メダル！！

### 【南大隅町ねじめドラゴンボートフェスティバル】

〈日時〉

十月二十三日（日）

午前八時半～（開会式）

〈場所〉

根占雄川



昨年の敗北をバネに今年こそ一回戦突破！

## 職員異動の お知らせ

介護福祉士  
木之下 遼



### 【ひとこと】

十月より入所からデイケアに異動になりました。一日でも早くデイケアに馴染めるように一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひします。

## お詫び

九月二十日に予定していた敬老会・介護教室は台風十六号の影響により中止とさせていただきますました。

利用者様やご家族の皆様にご迷惑をお掛けしました事をお詫び申し上げます。