

～食物歳時記～

～果物の効果！～

いろいろな種類の果物が出回りそしておいしい季節になりましたね。果物にはビタミン、カリウム、ポリフェノール、食物繊維等がたくさん含まれています。これらは、私達の食生活では不足しやすい栄養素です。

ところで果物はいつ食べるのが良いと思われませんか？活力ある1日を送る為に、朝食には糖質が必要です。果物に多く含まれる糖質は早くエネルギー源になり、またビタミンも同時に摂る事が出来る為【朝の果物は金】と言われていています。それに対し夜遅い時間に果物を食べると身体を冷やし内臓脂肪を蓄え易くなります。

また、果物の1日の適量は約80キロカロリーに相当する量です。梨なら大1/2個、みかんなら中2個、りんごなら中1/2個、柿なら中1個、バナナなら中1本くらいです。

摂り過ぎは血糖の上昇や中性脂肪の増加にもつながります。1日1つの果物を適量摂るようにしましょう。

ドライフルーツや缶詰はビタミンCが少なくエネルギーが高くなります。ジュースでは食物繊維の摂取量も減少しています。ビタミンCや食物繊維がしっかり摂れるように生で食べるほうがお勧めです。

7～9月の苦情処理

*ホームページにも情報公開しています。

- 大きな苦情はございませんでした。何かございましたら、職員または、入居者相談員等へお声かけ下さい。11月17日（土）10時から入居者・家族懇談会を開催します。皆様方のご意見ご参加をお待ちしております。

*事前アンケートへのご協力も何卒よろしくお願いいたします。



ボランティア活動

毎月・随時活動していただいております。

- 環境美化活動
本部 城聖様
- 傾聴ボランティア
憶ダンボの会様

明星園はボランティアの皆さんに支えられています。



入・退所者紹介

(新しい仲間紹介)



ありがとうございました。
たなか とみこ
田中 富子さん

平成21年の2月1日に明星園へ入所されました。気さくで明るく、良く冗談を言いながら職員を笑わせてくれました。病気で体調を崩され8月27日にご逝去されました。田中さんがいないのは寂しくなりますが、たくさんの思い出を本当にありがとうございました。



9月から入所
ひだか ふくいち
日高 福一さん

9月から明星園に入所されました。宮崎市出身です。テレビで相撲や野球歌番組を見るのが好きでいつも楽しみにしています。さっそく仲の良い人もできて毎日楽しく過ごしています。楽しいことをたくさん見つけてたくさんの仲間をつくっていただけたらと思います。これからも宜しくお願いします。

～思い出をありがとう～