



祝 輝くろべ9周年誕生祭 いつもありがとうございます

よさこい披露

思い出スライドショー



昼食



レッツエンジョイミュージック (スペシャルバージョン)



輝くろべは今年の3月で9周年を迎えることができました。先日開催させていただいた誕生祭では、多くの方にご参加いただき、本当にありがとうございました。午前中は第1部：魚津のよさこいグループ「天馬」の方々が踊りを披露して下さり、第2部は、思い出スライドショーで1年間の写真を観賞しました。午後からはレッツエンジョイミュージックの誕生祭特別バージョンを行いました。今年も運営において、とやま生協の福祉活動委員の方々にお手伝いいただき、ありがとうございました。今年なんと10年目に突入します！今後とも輝くろべをどうぞよろしく願いいたします！

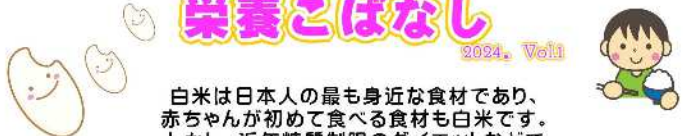
2024年4月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 花見ドライブ	4	5	6
7	8	9	10	11 花見ドライブ	12	13 誕生日会
14	15	16	17 折り紙教室	18	19	20
← 体力測定週間 →						
21	22	23 レッツエンジョイ ミュージック	24 笑いヨガ	25 カレーの日	26	27
28	29	30	31			

生協10の基本ケア

栄養こぼなし

2024. Vol.1



白米は日本人の最も身近な食材であり、赤ちゃんが初めて食べる食材も白米です。しかし、近年糖質制限のダイエットなどで白米が嫌煙されることがあります。白米を食べると太るのか。今回は白米の良さを再発見です。

Q1 炭水化物は太る？

→答えはNO！！
 国の基準で炭水化物は1日の摂取カロリーの50～65%を摂取が推奨とされています。
 = 御飯茶碗1杯(150g)で1日2杯半ほどは必要となります。


Q2 玄米や雑穀米の方がダイエットに効果的？

→答えはNO！！
 玄米・雑穀米は確かにビタミン・ミネラル・食物繊維が白米よりも豊富ですので、不足しがちな栄養素を補うことはできます。しかしカロリー面をみると、白米150g = 252kcal、玄米150g = 248kcal。あまり変わらないことがわかります。

身体をいたわる白米

下痢などの体調不良時の食事には、白米がおすすめです。白米は消化吸収がよく、すぐに身体のエネルギー源となります。玄米・雑穀米には食物繊維が多く含み、胃腸に負担がかかってしまいます。体調不良時には、白米で作ったお粥やおむすびはいかがでしょう。

今回の **ピックアップ** 食材は…



リアン4月号に掲載！！

生協ブランドのお米が今年4月にデビューしました！要チェック！



とやま生協では、全国の生協の福祉施設で取り組まれている「生協10の基本ケア」を導入しています。「6章 座って会話をする」があります。年齢が進むにつれ、どんな方でも認知機能の低下は避けられないことがあります。しかし、そうなられた方々が安心して過ごせる居場所作りをすることは重要になってきます。認知症ケアとは、住み慣れた地域で認知症の方の思いに寄り添い、認知症の方が抱えている不安や葛藤を少しでも軽くすることです。座って会話をし、昔懐かしい思い出話をしたり、共通の趣味の話をしたりすることで、落ち着いた気持ちになることもあります。輝くろべでも住み慣れたご自宅でいつまでも過ごせるように、居場所作りをしながら、ご家族様と協力し、サポートしています。

■介護相談、随時受け付けています
 お気軽にご相談ください(担当:施設長 魚住、ケアマネージャー 中西)

■ボランティア募集のお知らせ
 お話相手、読み聞かせ、踊りや演奏、マジックなどの発表や簡単な習い事(習字・絵・体操)、花壇など外回りの除草
 問い合わせ:0765-33-4515