



ペンぎん通信



2019年11月233号

QMA10290
ISO9001 認証取得

<https://www.akutagawa.co.jp>

認知症の理解・普及を呼びかけ日本縦断 9月20日RUN伴(ラントモ)静岡に参加しました!

RUN伴(ラントモ)とは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、認知症本人や家族、医療福祉関係者が北海道から沖縄までタスキをつなぐ日本全国を縦断するイベントです。静岡県エリアは、9/20(金)に県東部をスタートし、沼津市⇒富士市⇒静岡市とつなぎ、静岡県庁本館で「認知症の理解・普及に向けた記念セミナー」を開催しました。開催日程・エリアの最新情報は、RUN伴公式サイトを参照ください。

runtomo.org/event-schedule/



感性にささやく五感の生活

重陽の節句

重陽は五節句の一つで、9月9日のこと。中国で古くから縁起がよいとされてきた陽の数（奇数）のうち、最大数の九が重なることから大変めでたい日とされてきました。邪気を払い長寿の効能があると考えられていた菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべた酒を酌み交わして祝うことから、「菊の節句」ともいわれます。日本では奈良時代から宮中や寺院で菊を觀賞する宴が行われています。

〈ハートライフ長泉〉



芋名月(十五夜)

十五夜に月を鑑賞する風習は、中国から伝わったもの。芋類の収穫がこの時期であることから、別名「芋名月」とも呼ばれます。この夜は、月に秋の収穫物を供えて実りに感謝し、これからの豊作を祈ります。

ススキを飾るのは、この時期にまだ実っていない稲穂の代わりに月の神様の依り代とされています。月に見立てた団子は、丸いものから真ん中をへこませたへそ餅など地域によって様々です。

〈ハートライフ小鹿公園前〉



秋祭り

9月から11月になると、日本各地で秋祭りが開催されます。

秋祭りは、農作物の収穫を神に感謝し、翌年の豊作を願う行事です。

町は法被に手拭い姿の人たちで賑わい、お神輿を担ぐ掛け声、お囃子や太鼓の音が祭りの雰囲気盛り上げます。

かつて、祭りの時には神も人と一緒に楽しむと考えられたため、人々は音楽や踊りを披露するようになりました。それが発展して神楽や能などが生まれたそうです。

〈ハートライフ押切〉



これまで生活リハビリ講座では様々な運動を取り上げてきました。

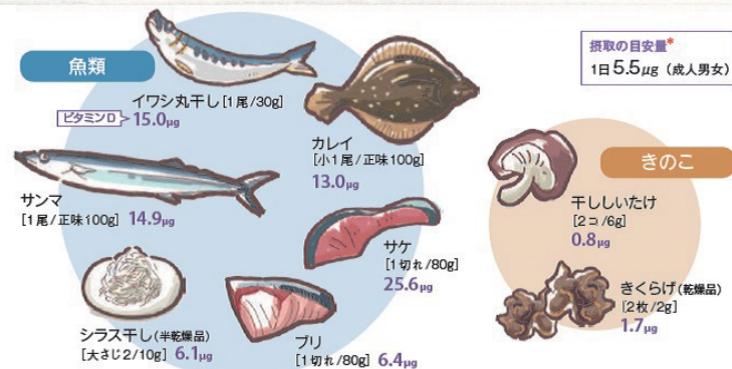
筋肉をつけるために運動することは、もちろん重要ですが、それと併せて栄養を摂取することも非常に重要です。加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下（以下、サルコペニア）は運動不足だけでなく、食事で**総カロリー**や**タンパク質**、**ビタミンD**の摂取が不足すると生じやすくなります。

特にビタミンDは日光（紫外線）に当たると体内で自然に生成されますが、その生産能力が高齢者では若年者50～70%になると言われています。年齢を重ねるとともに、食物から摂取することが重要になっていきます。

近年の研究ではビタミンDの摂取量が多いほど筋量が多く保たれることが分かっています。ビタミンDの1日の摂取目安は5.93 μ g以上/日とされています。ビタミンDの含有量は下記の図を参照ください。（図の目安量は骨粗鬆症の目安です）

サルコペニアの方を対象に 3 か月間、「運動のみ（週3）」「栄養のみ（タンパク質、ビタミンD）」「運動＋栄養」で紹介した研究では、「運動＋栄養」のみで統計上、改善がみられたと報告されています。

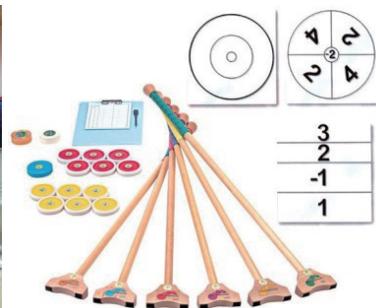
皆さんも運動だけでなく、筋肉や骨を強くするためにも運動だけでなく、日々の食事にも注意して頂ければと思います。



【*】内には、1回に食べる目安とその量を示しました。数字(μ g)はビタミンD量です(日本食品標準成分表2015年版〔七訂〕より算出)。

2019年度アクタガワ杯「施設対抗ペタボード大会」

アクタガワ各拠点の代表者3名によるペタボード大会地区予選(葵区・駿河区・清水区・西部地区・東部地区)が開催され、熱戦が繰り広げられました。決勝本大会は地区優勝した5チームにより、11/12にPHL大岩で開催されます。



予選会	日程	開催場所	参加拠点
西地区	9月24日	小石川	初生・相良・小石川・高柳
駿河区	9月26日	小鹿公園前	P小鹿・小鹿・八幡・八幡D・静岡中央
清水区	9月26日	押切	御門台・押切・清水銀座・有東坂
葵区	9月30日	PHL大岩	大岩・城北・西奈・P千代田・千代田
東地区	9月30日	長泉	厚原・長泉・開北



ぺんぎん保育園



ハートフルホーム
— HEARTFUL HOME —

ぺんぎん保育園豊田の子供たちと、ハートフルホーム八幡のお客様との交流会



内容・個別相談に関するお問合せ

Tel 0120-156-419

【受付時間】9:00～17:00(日・祝除く)

Mail penguin.toyoda.office@akutagawa.co.jp

Web <https://akutagawa-penguinhoikuen.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/akutagawa.penguinhoikuen/>



ぺんぎん保育園



ぺんぎん保育園



地域交流活動

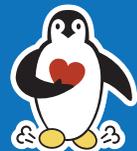
ハートライフ初生 ふれあい祭り

10月13日ふれあい祭りを開催しました。台風も過ぎ去り、良い天気にも恵まれました。

ラッパ隊やお客様のご家族様、小さなお子様も大勢みえられていました。焼きそばやフランクを召し上がったたり、お菓子のつかみ取り、落語やギター先生の先生もみえられて大賑わいな一日でした。



ぺんぎん食堂



令和元年10月

さつまいもご飯
秋鮭のきのこホイル焼き
かぼちゃのいところ煮
漬物・すまし汁
生フルーツ

