

さくらぎだより

第64号 (令和5年2月1日発行)

目次

○園長より	1P
○通所たより	2～3P
○入所たより	4～5P
○給食たより	6～8P
○職員紹介	8P

皆様こんにちは。園長の宮内です。

新たな一年が始まりました。今年の干支は、「癸卯(みずのとう)」です。

干支と言えば、十二支という印象がありますが、本来、干支は、十干(じっかん)と十二支の組み合わせです。その組み合わせが60通りあり、60年をかけて一巡します。今年は十干では「癸(みずのと・き)」、十二支では「卯(う)」の年です。

「癸(みずのと・き)」は、十干の10番目(最後)となることから“物事の終わり始まり”を意味します。また、陰陽五行思想では、“水の陰”となり、日本では“陰=弟(と)”となることから、“水の弟(みずのと)”と表記されます。「癸」は、穏やかに降る雨や露に例えられ、静かで暖かい大地を潤す水を表します。

「卯(う)」は十二支の4番目で、草木が地面を覆う様子を表し、控えめに成長することを意味しています。

そして、今年の干支である「癸卯」は、「厳冬が去り、春の兆しが訪れた」という意味になり、停滞していた物事に希望が芽吹き、花開く準備に入ったと考えることができます。

これまでの3年間、私たちはコロナウイルスという新しい感染症に翻弄されてきました。しかし、ワクチンや治療薬をはじめとして、対処の方法が解明されたことで、少しずつではありますが人との交流が楽しめる世の中に戻りつつあります。また、桜木園では園長、師長、事務長の交代、スタッフの異動・退職などの様々な混乱がありました。特に昨年の園長交代は、保護者の皆様に大変なご心配をおかけしたことと思います。私自身、右も左もわからないなかでの園長職に、戸惑いながら過ごしてきました。今年度は、昨年の経験を活かしながら、桜木園をより良いものとしていけるよう尽力していければと思います。

皆様にとって、素晴らしい一年となりますよう、お祈り申し上げます。

今年も宜しく願い致します。

2023年1月吉日

千葉市桜木園 園長 宮内厚子

通所たより 1

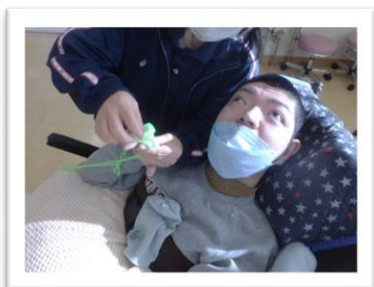
ハロウィン



チーム対抗のレーゲームです。かぼちゃをボードに貼り付けたら、次の人へ交替。追いつかれたり追い越したいが楽しいのです!!

クリスマス

クリスマスには、サンタがマジックショーを披露。何も入っていない袋から次々出てくるスカーフや、サンタが宙に浮いたり、足が消えたりのイリュージョン!?に面白びっくりでした。



指編みのリース作り・・・指先に毛糸を巻いて一目ずつ編んでいきました。毛糸の色合いや飾りにそれぞれの個性が光りました。

通所たより2

お正月

通園オリジナルの獅子舞が登場しました。驚いてびっくりするよりも、笑いが起こってしまう人気者です。
 ご利益に頭をかじってもらうのも、平気なようです。今年も一年元気に過ごせますように!!



書初めでは、新春ならではの言葉が並びました

避難訓練

いざというときに備え、毎月避難訓練を実施しています。①担架を使用して避難 ②階段を簡易担架で避難 ③抱き上げて階段を降りる訓練 ④滑り台を利用した避難

①



②



③



④



入所たより 1

うんどうかい

今年度は運動会を実施しました！
みんなでフォークダンスや、
お盆リレーをして楽しみました。



READY GO!

優勝したよ！



次の競技は何かな？

がんばるぞー！



Happy Halloween

みんなで仮装をしました
似合っていますか？笑

入所たより 2

【20歳を祝う会】

今年は、20歳なられた方のお祝いをしました。
おめでとうございます！

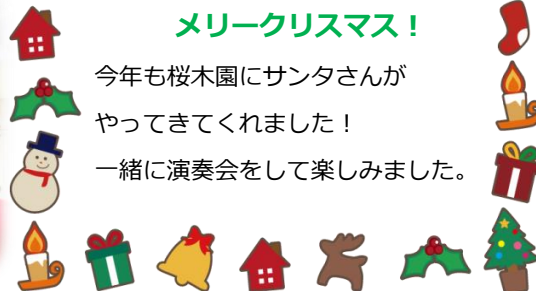


人文字に挑戦しました！



メリークリスマス！

今年も桜木園にサンタさんが
やってきてくれました！
一緒に演奏会をして楽しみました。



給食たより 1

今年の冬は予想されていたとおりの厳しい寒さで、まだ来ぬ春が待ち遠しく感じられます。
なかなか外に出られず運動不足になっている方も多いのではないのでしょうか。



1日30分程度の運動が出来たらよいとされています。

今回は「糖尿病」についてですが、「運動」は糖尿病予防にも、糖尿病治療中の方にも効果的と言われていますので少しでも運動したいところです。

●増加している糖尿病、その原因は。。

40歳以上の4人に1人が糖尿病だと言われている糖尿病。糖尿病の原因はなんでしょう。

症状がないから危機感がなかったり、逆に食事管理をきちんとしようとして独自の方法で極端な「糖質制限」をしてしまったり、といったことが原因になっているそうです。

太っていないのに血糖値が高いことを気にして、食べる量を減らす、といった自己流の食事調整をしてやせてしまい、大事な筋力が落ち、身体活動量が低下してしまいさらにリスクを高めてしまうケースもあるそうです。

●糖尿病の怖さ

糖尿病が怖いのは合併症です。症状が無く気づかずに放置していると初期症状が現れ、その次には深刻な合併症が起こります。

血管が細い部分の症状

- ① 糖尿病性神経障害 ② 糖尿病性網膜症 ③ 糖尿病性腎症

そして、太い血管をもむしばむと心筋梗塞・脳梗塞のリスクも高まります。

●糖尿病の原因は2つ。大事なものはインスリン

- ①インスリンが効かない、効きにくい
②インスリンが足りない、分泌機能が低い



給食たより2

●日本人は糖尿病になりやすい

原因②が影響のようで、日本人（アジア人）は欧米人と比較するとそれほど肥満ではないのに糖尿病になりやすく、それはインスリンの分泌機能が低いからだと言われています。ストレス、加齢、遺伝の影響もあります。

●血糖値と食事の関係

基本① 血糖値を上げやすい食べ物、上げにくい食べ物を知る。

- **血糖値を急激に上げる食品** ⇒ 炭水化物が多い食品 → 清涼飲料水、菓子パン、米、めん類など
炭水化物でも血糖値をゆるやかに上げる食品 → 雑穀米、かぼちゃ、いも、大豆以外の豆など
- **血糖値の上昇をゆるやかにする食品** ⇒ 食物繊維が多い食品 → 野菜、きのこ、海藻など
⇒ たんぱく質、脂質が多い食品 → 肉、魚、卵、大豆、乳製品など

基本② 食べる順を知って血糖値を急激に上げない。

- 食べる順番（炭水化物以外のものを先に食べると血糖値が上がりにくくなります）

- 1 番目 → **食物繊維**が多く含まれる野菜、きのこ、海藻など
- 2 番目 → **たんぱく質**が多く含まれる肉や魚、卵、大豆・大豆製品など
- 3 番目 → **炭水化物**が多く含まれるごはん、パン、めん類など

基本③ 献立で栄養バランスを整える

必要な栄養素をバランスよくトータルでとるには「献立の立て方」が重要です。

●献立の立て方

主食・主菜・副菜または具たくさん汁物をそろえましょう。

主菜（A）はたんぱく質と脂質をとる。

副菜（B）は食物繊維をとる。

主食（C）は炭水化物とたんぱく質をとる。

パターン①

A**B****C**をそれぞれそろえて、**B**→**A**→**C**の順に食べる

パターン②

A+**C**（丼物）と**B**を用意し**B**→**(A+C)**の順に食べる

野菜は毎食 120g 以上を目指しましょう。

一日のどこかで乳製品と果物を 1 品ずつとりましょう。



給食たより3

●まとめ

血糖値のコントロールは大変で続けることが難しいという印象がありますが、症状がないから大丈夫と油断しないことが大切です。また、女性は更年期障害だと思っていたら糖尿病の症状だったというケースも少なくないそうです。生活習慣を整えるとともに、日ごろの健康チェックをおこないましょう。



職員紹介



看護師 宮澤 真智子

1月から常勤として働かせて頂くことになりました宮澤です。
ご利用様が安全に快適に過ごせますよう努めていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。

〒264-0028 千葉市若葉区桜木 8-31-15

社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会

千葉市桜木園 電話 043 (231) 5865

FAX 043 (231) 7862

HP <https://shafuku-chiba.jp/sakuragi.html>e-mail sakuragien@lime.ocn.ne.jp