

音楽レク・メインイベント(入場無料)

7月・8月のイベントは、新型コロナウイルス感染症予防を踏まえ、**ご利用者さまのみでの開催**とさせていただきます。どうぞご了承ください。

9月レクリエーションプログラム

	月	火	水	木 1	金 2	土 3
午前	中秋の名月 9月10日(土)			体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	季節の塗り絵			曜日対抗! 玉入れ大会	書道	
午前	5	6	7	8	9	10
午後	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	曜日対抗! 玉入れ大会	バイオリンピアノデュオ	曜日対抗! 玉入れ大会	初秋ドライブ/ みんなでストレッチ	楽鼓の会	折り紙教室 (中秋の名月)
午前	12	13	14	15	16	17
午後	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	おやじバンド グリーン・ノーツ	壁面飾り制作	フラワーアレンジメント	初秋ドライブ/ みんなでストレッチ	ミックダンス	リズム体操/ パン教室
午前	19	20	21	22	23	24
午後	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	🍁🍁 長寿 元氣いきいき体操	バイオリンピアノデュオ	ミック体力測定	曜日対抗! 玉入れ大会	ミックシアター	曜日対抗! 玉入れ大会
午前	26	27	28	29	30	10/1
午後	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ピアノと共に/ 頭の体操	曜日対抗! 玉入れ大会	男声コーラス ガマード奈良	ミックシアター	来月のカレンダー を作ろう!	季節の塗り絵



多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

コスモス通信

〒631-0011 奈良県奈良市押熊町2261 (ならやま大通り ユニクロ駐車場 南)
TEL: 0742-40-2350 FAX: 0742-40-2305 URL: <http://www.mic-tomigaoka.com>



- デイサービスセンター **ゆめ** (一般型)
- デイサービスセンター **あい** (認知症対応型)
- 小規模多機能型サービス **はな**
- 介護相談センター
- グループホーム



おかげさまで創業18年

若者雇用・育成優良企業

目標は1日200グラム 果物で生活習慣病を予防しよう!

果物は甘く、食べると太る・血糖値が上がりやすいと思っている!?

ここ 30 年程で、食品分野では私たちの健康に関わる研究が大きく発展しました。「果物」についても健康増進成分が豊富・病気予防が期待できるなどが明らかになり、これまでのデザート的な扱いから健康に役立つ食品へと様変わりしています。多くの果物は大部分が水分。カロリーの高い脂質もそれほど含まれません。適量摂取は肥満にはつながりません。果物の働きを知り、食生活にうまく取り入れましょう。

「毎日くだもの 200 グラム運動」

厚生労働省と農林水産省が決めた「食事バランスガイド」でも、毎日果物を適量欠かさず摂るように心がけるとよいとされ、1日におよそ200g(みかんなら2個、りんごなら1個程度) 食べることが目安になっています。近年の国際的な研究により、果物にはがんをはじめ、生活習慣病に対して高い予防効果があることが分かってきているからです。

柑橘類に多く含まれるビタミンCには抗酸化作用、抗がん作用、抗ストレス作用、クエン酸には疲労回復効果があり、りんごや柿に含まれるカリウムは血圧を下げる作用があります。果物全般に含まれるポリフェノールは抗酸化作用があり、がん細胞を増殖させる活性酸素の発生を抑えます。バナナ、りんご、パイナップルなど果物に多く含まれる食物繊維は便秘の予防に最適。このように、果物には野菜に負けない栄養素がたくさん含まれているのです。

糖尿病のある方は血糖上昇を気にして果物を敬遠しがちですが、果糖以外のビタミンや食物繊維の摂取も重要です。1日1単位(80 キロカロリー)程度の果物(バナナなら1本、りんごなら半個、みかんなら2個程度)の摂取はむしろ心がけたいものです。

果物は健康機能性成分(健康増進に役立つ成分)の宝庫です

果物に多い成分と主な働き

ビタミンC ★抗酸化★ 柿・キウイ・グレープフルーツに豊富	カリウム ★ナトリウムの排出★ バナナ、キウイ、イチゴに豊富
ポリフェノール類 ★抗酸化★ ブドウ、ブルーベリー、イチゴに豊富	食物繊維 ★糖質脂質の吸収抑制、腸内環境の改善★ ブルーベリー、キウイ、柿に豊富
有機酸 ★疲労回復・貧血の防止★ レモン・柑橘類・キウイに豊富	カロテノイド ★抗酸化★ 柿・柑橘類、すいかに豊富

キウイはまさに「フルーツの王様」だね!

《参考》日経新聞「カラダづくり」・毎日くだもの200g 推進全国協議会 HP

10月レクリエーションプログラム

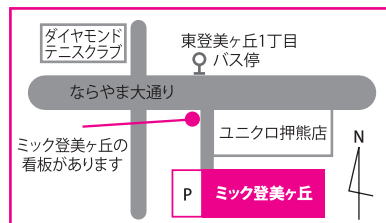
	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ミックダンス	ゲーム大会	ミック大運動会	来春に向けて 花を植えよう	書道	みんなでストレッチ/ パン教室
午前	10	11	12	13	14	15
午後	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	テーブルゲーム	庭園で喫茶/ 下肢を鍛えよう	生駒弦楽 アンサンブル	河野真元講話	フラワーアレンジメント	書道
午前	17	18	19	20	21	22
午後	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	わらべ唄ロック 衣川亮輔	庭園で喫茶/ 下肢を鍛えよう	ミック体力測定	ゲーム大会	松本真理子 マリンバの世界	ミックシアター
午前	24	25	26	27	28	29
午後	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	壁面飾り制作	バイオリンピアノデュオ	ピアノと共に/ リズム体操	ピアノデュオ アジュガ	ミックシアター	ミックダンス
午前	31	www.mic-tomigaoka.com Webサイトにてミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。どうぞご覧ください。				
午後	体操・脳カトレーニング	来月のカレンダーを作ろう!				

介護のセカンドオピニオン

ミック登美ヶ丘 認知症よろず相談 (無料)

☎ 0742-40-2350

- 相談: 石田 操 (薬剤師・精神保健福祉士・主任介護支援専門員) **個人情報厳守**
 - 日時: 月～金曜日 午前10時～午後5時迄 ※お急ぎの場合はこの限りではありません。
- 認知症、施設選びなどあらゆる介護の悩みや不安のご相談に応じます。まずはお気軽にお電話ください。



ミック登美ヶ丘 各フロアの アピールポイント

『体も頭も鍛えよう！』 デイサービスセンター ゆめ (一般型)

“ゆめ”は日常生活に必要な生活リハビリだけではなく、リハビリ効果のあるレクリエーションをたくさん行なっています。



朝の会



ラジオ体操やリハビリ体操、脳トレプリントに取り組んでいただき、皆さまと一緒に体と頭の体操を行なっています。

脳トレプリントは同席の方々と一緒に取り組まれます。問題が解けた方は、解けない方に優しく教えられる姿が多く見られ、自然に仲良くなりお友達もできていきます。真剣に取り組みながら笑顔が多く見られます。最後はスタッフとの答え合わせに、ため息や歓声が聞こえてきます。



昼食後から午後のレクリエーションまでの“すきま時間”



皆さまそれぞれがご自由に過ごされる“自由時間”。ソファで休まれる方、庭園を散歩される方、談笑される方と、様々ですが、一番の人氣が脳トレプリントで、ご自分でプリントを選ばれる姿は真剣です。答え合わせや見直しをされながら、充実したひと時を過ごされています。



15時のおやつ後は…



お帰りは音楽に合わせて体を動かしたり、下肢を中心にした体操を行います。最後は職員のピアノ演奏により穏やかな心持ちでお帰りいただくことができます。

どの時間も無理せずご本人さまのペースで取り組まれている様子を見ており、楽しみながら鍛えていただくよう、声かけを行なっています。お友達と一緒に、体と頭を鍛えながら、楽しく過ごしていただける場所がデイサービス“ゆめ”です。

『落ち着いた空間で』 デイサービスセンター あい (認知症対応型)

“あい”は、認知症の方のためのデイサービスです。

お客様の認知症の進行状態に合わせて個別対応をおこなっています。

安心して過ごしていただけるよう、少人数で落ち着いた空間で、個別音楽療法や制作レクリエーションなど、様々ご用意しています。またミック庭園での散歩やドライブを通して、季節の移り変わりなどを感じていただいています



『住み慣れた地域で自宅中心の生活をかなえられる』 小規模多機能サービス 「はな」

“はな”は、小規模多機能型サービスの特徴である“顔なじみの関係”の中で介護を受けられます。

例：「通い (デイサービス)」のお迎え時、気分が優れない日には時間を置いて再度お迎えに上がったり、また、その日は「訪問」に切り替えて自宅での生活を支えます。



お客様の体の状態や意向に合わせ、柔軟に対応しています。“はな”の職員が「泊り」の時にも「訪問」の時にも同じ顔ぶれで対応するので安心です。日中の「通い」では、隣接するミック庭園で四季折々の花々や緑に癒されながら、多彩なレクリエーションを楽しんでおられます。

9月・10月 ミック登美ヶ丘 音楽イベント

イベントに関するお知らせ

「9月・10月のイベント」は、7月現在の予定となっております。
新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、延期または中止、ならびに演奏方法の変更をさせていただく事があります。また、いつもは地域の皆さまにも参加いただいている音楽イベントですが、現在の状況を踏まえ、ご利用者さまのみの開催とさせていただきます。
※写真は前回のものを使用しています。現在は、マスク着用、ビニールカーテンやリモート演奏会などの対策を行っています。
※出演者の都合で、日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

9/6・20
(火) (火)

バイオリン
ピアノデュオ



9/9
(金)

楽鼓の会



9/12
(月)

おやじバンド
グリーン・ノーツ



9/28
(水)

男声コーラス
ガマード奈良



10/12
(水)

生駒弦楽
アンサンブル



10/13
(木)

河野真元講話



10/17
(月)

わらべ唄ロック
衣川亮輔



10/21
(金)

松本真理子
マリンバの世界



10/25
(火)

バイオリン
ピアノデュオ



10/27
(木)

ピアノデュオ
アジュガ



9月19日 (月)

祝 敬老の日



皆様の
ご長寿のお祝いに

ミック恒例 紅白饅頭