

千里寮便り

26年度冬号

明けましておめでとう

新しい年が明けました。

今年も皆様にとって輝かしい

1年になりますことを

心から祈念申し上げます。

職員一同

新人職員紹介

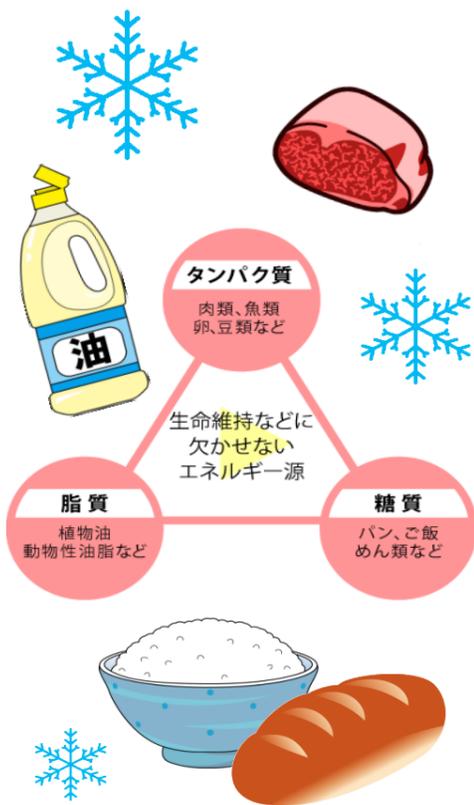
北村さん



10月からサテライト(通所)でお仕事させて頂いている北村です。わからないことがたくさんありますが頑張りますので

3大栄養素について

人間の身体にならなくてはならない栄養素のうち、特に重要な物と位置づけられている「炭水化物・たんぱく質・脂質」を三大栄養素と呼んでいます。



たんぱく質は身体を作る栄養素

たんぱく質は身体の中でアミノ酸に分解され、髪・爪・内臓・筋肉などの主成分であり欠かせる事が出来ません。また身体の中では作れないアミノ酸がある為、食事から摂取する必要があります。

脂質は脳の正常機能に必要な栄養素

脂質は脳の正常機能に必要な栄養素。食事の消化・吸収脂溶性ビタミンの運搬にも欠かせません。臓器・神経・骨などを守つたり、体温を正常に整える

役割があります。青魚やくるみなどに含まれる脂肪酸はコレステロールや血圧の改善や炎症などのトラブルも防ぐ効力もあります。スナックに含まれるバターやラードは身体に悪影響をもたらすので注意が必要です。

炭水化物と脳のガソリン

炭水化物を食べると、消化吸収され血中で糖になり、体や脳に欠かせないガソリンになります。食事を抜くと血液の中の糖が少なくなり、イライラしたり集中力が欠けます。体だけではなく心や頭に大切な栄養源です。

規則正しいバランスの良い食事を心掛けましょう

11月中旬より千里寮のホームページが出来ました！



これから施設の日常様子等を紹介していきます。その際に写真を使用する場合がありますが、必ず確認をさせていただきますので

お知らせ！

皆さまのご協力を

お願い致します！

不明な点・質問等ございましたら職員までお願い致します！



行事紹介

10月11日に第13回千里祭が行われました。今回、ホールでは田仲さん親子による安来節とMr.オクチさんによる大道芸が行われ大盛り上がり！夕方からは屋台が開かれ、たこ焼きや回転焼きなど人気の屋台には行列ができるほど賑わっていました！



田仲さん親子揃って安来節を披露！



Mr.オクチさんの大道芸にドキドキ！

千里祭



合同文化事業

11月4日に行われた第15回合同文化事業。千里祭からは10名の方が参加されました！「千里夢クラブ」というチームの名のもと、楽器演奏と合唱を披露されました。その結果、『朗らか賞』を頂きました！おめでとうございます！また、ペットボトルで作った花と卵パツクを使ったアートを出展し、多くの方達に見て頂きました。



クリスマスの飾り付け

12月に入ると寮内はクリスマス仕様に！食堂のクリスマスツリーや庭園のイルミネーションが綺麗に輝いていました。



野外生活訓練

11月27日～28日に岡山県へ観光に行きました！1日は目の姫路セントラルパークではライオンや虎など様々な動物を近くで見ることができました。2日は旧閑谷学校では紅葉を楽しみ、黒田官兵衛のドラマ館では撮影で実際に使った衣装などを見ることができました。旅行になりました！

