

介護保険指定施設 特別養護老人ホーム 白鳥の里

しらとり

特別養護老人ホーム
デイサービスセンター
ショートステイサービス
居宅介護支援センター(要介護認定申請・ケアプラン)

社会福祉法人 博 医 会 〒950-2023 新潟市西区小新1140-1 TEL 025-265-7111 FAX 025-265-7113



11/15 文化祭



2/3 豆まき



1/9 お正月



がんばるぞー!!



ボール来るかな??



待ってるわ♡

次まわすわよ



よしっ
準備OK



楽しそうね

職員さん
がんばってー



障害物レース
アメを探して顔まっしろ!



優勝したよ♡



黄色チームの優勝です。
やったー!

よくできてますよねー
手作りですか？



お手玉買おうかしら、
どうしたらいいね～？



どれにしようか
迷うわ…



皆さんの作品で
ございます



11/16

文化祭

何ヶ月も前から作品の準備をしました。
当日はケーキとコーヒーで楽しんで頂けました。

上手にできてますね！
私もできるかしら？



私がマフラー
編みました

これです ↗



ケーキ選ぶ前に
ハイポーズ♡



あーおいしい！
ケーキはやっぱりおいしいね





今年もサンタが
やってきた



いい物
貰ったわ♡



みんなが知ってる
浦島太郎さん、
白鳥の里では
こうなりました



12/19 クリスマス会 今年のクリスマス会は皆さんを一時竜宮城へお連れしました。



もちつき
最高!!



手伝ってね♪

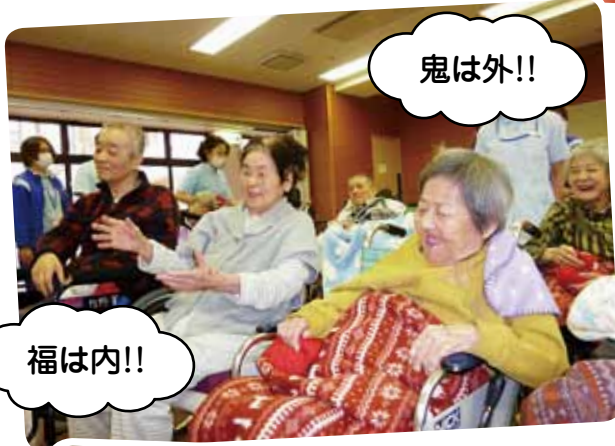
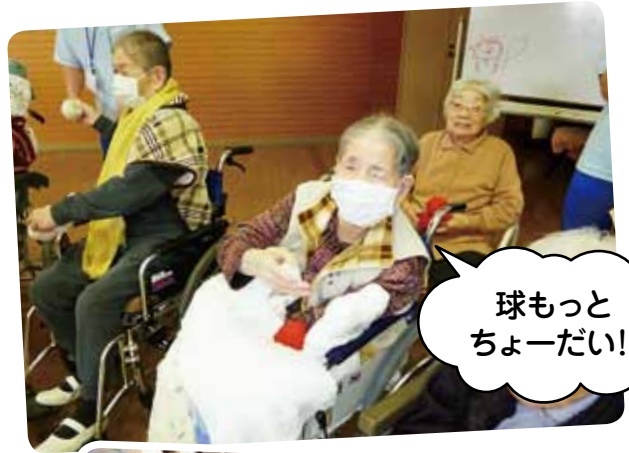


獅子舞だー!!



もう一回
もちつきしよ。
ダメ?

1/9 新年会 もちつきをしました。皆さんで力を合わせ、おいしいおもちができました。



栄養科通信

バランスの良い食事

「合い言葉は主食・主菜・副菜」

和食は日本人の伝統的な食文化が平成25年12月ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

1汁3菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。

食のグローバル化が進み、家庭でも外国の料理を楽しむことができるようになりました。

料理の組み合わせを考える時には、ぜひ**主食・主菜・副菜**を意識して組み合わせを考えてみましょう。

特定の食品や特定の成分を強化した食品に依存することなく、理想的な栄養バランスを実現するための近道として、**主食・主菜・副菜**の3品をそろえることを心がけましょう。

栄養バランスの良い食事をとるためには、どのような工夫をするか良いのかを考えてみましょう。

従来の伝統的な「日本型食生活」では、1汁3菜という考え方を基に料理の組み合わせを考えていました。

この組み合わせの特徴は、穀物の米を主食に、魚や大豆などのたんぱく源のおかずとなる**主菜**、そして煮物など野菜料理の**副菜**が添えられていることです。

そして、炭水化物、脂質、たんぱく質から由来するエネルギーの摂取割合が、理想的パターンに近くなる長所があります。

◆ 主食

米・パン・めん類など穀類
主に炭水化物によるエネルギー供給源

◆ 主菜

魚・肉・大豆製品・卵など
主に良質たんぱく質や脂質の供給源
副食の中心となるおかず

◆ 副菜

主に野菜を利用した料理
主食、主菜で不足するビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

◆ その他（果物）

ビタミン・食物繊維の供給源
（1日に正味150グラム程度を目安に摂取しましょう）

一汁三菜の食事例



在宅通信

皆様がこの広報誌をご覧になる頃は、季節はすっかり春と思いますが、如何お過ごしでしょうか。

今春は、3年に1度の介護報酬の改定が行われます。これを書いていきますのは、県による説明会の前でもあり、ケアマネジャーのつばやきとしてお読みください。

介護報酬は、特別養護老人ホームやデイサービスなどの介護サービス事業者に支払われる報酬を定めたもので医療保険における診療報酬と似ていると言えるでしょう。その報酬が4月から、介護職員の賃金に充てる処遇改善加算は拡充されますが、全体として27%の引き下げとなりました。事業所の体制を見直すなど知恵と工夫も求められることになるのでしょうか。

またこの春には、県も後援して介護ロボットの現状を紹介するセミナーと展示が、県央地区であります。これからの介護パワーアシストとしてのロボットの可能性に関心が集まり始めているのでしょうか。軽労化スマートスーツ、お食事ロボット、コミュニケーションパートナーロボットなどが展示されるそうです。

ご奉仕・慰問 etc...

心から厚くお礼申し上げます。

——ご奉仕を賜りましたかたがた——
いつもありがとうございます。

ボランティアにお越しいただいている皆様です。本当に助かっています。

- 坂井輪地区民生委員様
- （コスモス・ひまわり）の四グループ様
- 水蓮 ・ あじさい
- 小針地区民生委員様
- あかしや様
- 高橋すみ子様
- 大石 清江様
- 宮川 みち様

11月誕生会 昂の会の皆様です。 大正琴を演奏していただきました。



12月誕生会 何度聞いてもいい音色です。 うっとり♡

編集後記

寒い冬も終わろうとしています。これからの時期、介護報酬の改定等あわただしくなりますが、協力し合い頑張りたいと思います。よろしくお祈りします。