

# ケアハウスたもん



3月26日時点の多間荘です。開花までもう少し!



入居者様が畑に植えて下さった花が少しずつ咲いてきました徐々に気温も上がり、春の気配を感じますね  
毎週火・金曜日に体操やレクリエーションをしていますが、こちらも入居者様手作りのお手玉を使用しています  
入居者様と職員で協力して、住みやすいケアハウス作りに挑戦中です～

## 時間栄養学とは「いつ食べるか？」に注目した学問です!



食事の吸収や代謝の機能には時間によって差があり、食事の内容は同じでも、食べる時間やスピード、順番によって、健康への影響は変わってきます。食べない・食べる「量」を減らすといった従来の減量ではなく、食べる「時間」を変えて食べる量は変えない、といった実践しやすい新しい食べ方を提案しています。食べるタイミングを普段と少し変えるだけで、さらに心身ともに健康的な毎日を送ることができる可能性があります。

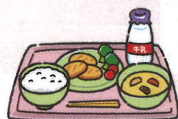
1 朝食はたんぱく質を意識して  
朝食は体内時計のリセットを考慮して摂取しましょう。タンパク質を取ることで、筋肉量の維持や中性脂肪の減少に効果があります。

2 朝食は必ず食べる  
朝食を取ることで、体内時計の調整や代謝をサポートします。  
バランスの取れた食事を心がけましょう。

3 間食は必ず食べる  
間食は、適度にすることで、エネルギーの安定供給や体内時計のリズムを整えます。

4 夕食は血糖値に要注意  
夕食時の炭水化物を調整することで、ダイエット効果を高めることができます。夕食は早めにとることが良いとされています。

時間栄養学は体内時計の研究から生まれ、私たちの食のタイミングと健康に関与しています。体内時計を意識した食事の工夫で、心身共に健康な生活を送りましょう。



## 社会福祉法人 天摂会

- |                     |                    |   |
|---------------------|--------------------|---|
| ハートフル多間 坂根          | 〒709-0873          | 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14                                     |
| □特別養護老人ホーム多間荘       | TEL (086) 953-0011 | FAX (086) 953-0012                                    |
| □多間荘ショートステイセンター     |                    | □多間荘デイサービスセンター  |
| □ケアハウスたもん荘          |                    | □多間荘指定居宅介護支援事業所                                       |
| ハートフル多間 山陽          | 〒709-0827          | 赤磐市山陽1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512    |
| □山陽多間荘デイサービスセンター    |                    |   |
| ハートフル多間             | 〒709-0861          | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203   |
| □サービス付き高齢者向け住宅      |                    | □小規模多機能型居宅介護  |
| □ハートフル多間キッズルーム      |                    | □ハートフル多間スマイルキッズ                                       |
| □訪問介護               | 〒709-0861          | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5512 |
| □ハートフル多間指定居宅介護支援事業所 | 〒709-0861          | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058 |
| □ハートフル多間相談支援事業所     | 〒709-0861          | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230-2250                    |
| □グループホームハートフル多間     | 〒709-0861          | 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-7 TEL (086) 952-9600                    |
| ハートフル多間 備前          | 〒705-0025          | 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234      |
| □盲養護老人ホーム備前多間荘      |                    | □特別養護老人ホーム備前多間荘                                       |
| □備前多間荘ショートステイセンター   |                    | □備前多間荘訪問介護 □備前多間荘相談支援事業所                              |

てんせつかい 検索



月刊たーくんはデイサービスの利用者の方が三つ折りにしてくれています。2024年4月号

# 社会福祉法人 天摂会



# 月刊たーくん

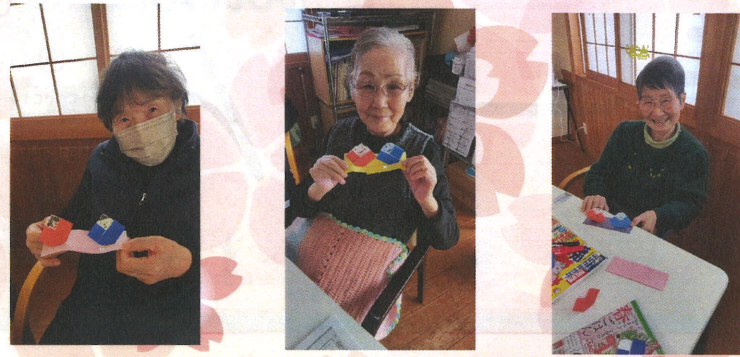
TENSETSUKAI TAMON

## 盲養護老人ホーム備前多間荘

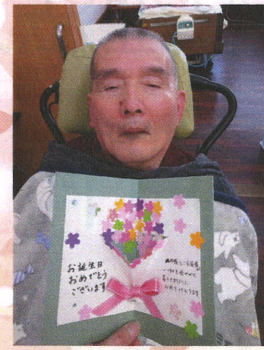


3月という事でひな壇の前で写真を撮りました。職員も交じって皆さんいい笑顔で写真に写ってくれました。皆さんから「来年もまた一緒に撮りましょう」と笑って話して下さいました。

### 山陽多聞荘デイサービスセンター



今年度は色紙ではなく職員手作りのメッセージカードと靴下をプレゼントしました。皆様喜んでおられました。簡単なお雑襟を折り紙で作りました。顔を書いたり可愛いお雑襟が出来ました。



### ハートフル多聞

冬に皆で植えたチューリップが咲きました。「芽が出てきたね」「だいぶ伸びてきたなあ」「もうすぐ咲きそうじゃが」と毎日外を見ながら楽しみにしていました。かわいいチューリップに元気をもらい、暖かくなってきましたが、体調には気を付けて過ごしていきましょう。



### 特別養護老人ホーム 多聞荘



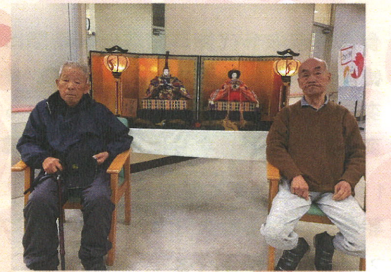
今月は、ケーキ作りをしました(\*'▽'\*)♪ スポンジの間には苺シヤムを挟み、角切り苺もたっぷり♡



甘いものは食後  
でもパクリ(\*'▽'\*)  
皆様にとっても喜ばれ、楽しい会となりました☆彡



### 多聞荘デイサービスセンター



ひな祭りに折り紙などでお雑襟を手作りし、記念撮影をしました。かわいいひな人形が出来上がりました。4月の壁画は桜を作りました。ピンクの花がとてもきれいです。廊下にも飾ってあるのでデイサービスに来られた際はぜひご覧ください。



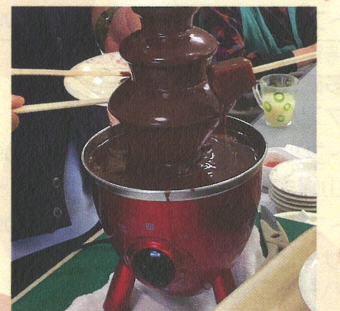
### グループホーム ハートフル多聞



3月3日ひな祭りでは、紙コップ、折り紙等を使用し、ひな人形を制作、ひな祭り会では衣装を着て、記念撮影を行った後、デザートを食べ、非常に楽しい時間を過ごしました^-^ 見つめ合う姿素敵です



### 特別養護老人ホーム 備前多聞荘



3月にひな祭り会を開催し、チョコレートフォンデュを作って食べて頂きました^^ チョコレートフォンデュって何?とあまり馴染みが無い様子でしたが、食べてみると、「甘くておいしいね」「たくさん食べてお腹いっぱい」と言われ喜んで頂きました♪

