



たるみの空から



～支援員室より～

次第に秋も深まり、だんだんと紅葉のきれいな季節となってまいりましたね。ただ先日は今季最遅の夏日を記録したとかで、11月とは思えない夏の暑さにびっくりしています。寒かったり暑かったりを繰り返すと体調を崩しやすくなりますし、インフルエンザに加えて今年は新型コロナウイルス感染症対策もありますので皆様十分お気を付けください。センターでも新型コロナウイルス感染症対策は怠ることなく継続しております。利用者・職員ともに体調等を見ながら、楽しく活動し、この冬を乗り切っていきたいと思います。

(副主任:根岸 晃)

～活動日記～

今年も残すところあと、1か月で年越しを迎えます。オリーブグループは11月17、18日に近くの公園まで紅葉狩りにいきました。公園の落葉樹も色づき、利用者皆さんにも是非観て欲しいとの思いからレクリエーションを実施しました。落葉を触って楽しむ方やベンチに座ってゆっくり紅葉を楽しむ方等楽しく過ごすことができました。そして皆さんが一番に目を輝かしたのは、お菓子とジュースでした(笑)紅葉狩りではなく、まるで食欲の秋!(笑)用意したお菓子とジュースはあっという間に食べ終え、物足りなさそうではありましたが、食べた分しっかりとセンターまで歩いて戻りました。日々の活動とは違う表情を見せてくれたことは職員全員とても嬉しかったです。次のレクリエーションは何にしましょうか・・・(笑)
楽しみにしてくださいね!!



～栄養士より～

早いもので2020年も終わりに近づいてきました。皆さんにとってどんな年でしたか？前回より「BMI」についてお話をしてきましたが、それと併せて「腹囲」も測定してみましょう。「腹囲」は脂肪蓄積の程度を判定するものさしの一つになります。過剰な脂肪の蓄積は、糖尿病、高血圧、虚血性心疾患等に関係しているといわれています。

一度、測定してみましょう。

〈腹囲測定の注意点〉

- ・へその高さで水平に測定する。
- ・息を吐いた時に測定する。

〈腹囲の基準値〉

- ・男性 : 85.0 cm 未満
- ・女性 : 90.0 cm 未満



いかがでしたか？

基準値を超えている場合は、生活習慣を見直してみましょう。毎日の食事量そして内容、また体を動かすのはどれくらい？まずは現状を知ることから始めてみましょう。そして、出来る事から少しずつ始めてみましょう。

12月29日（火）～1月3日（日）は冬季休館日となります。

【発行】社会福祉法人 ヨハネ会 「神戸市立西部在宅障害者福祉センター内 神戸市立自立センターたるみ」

〒655-0006 神戸市垂水区本多聞7丁目2番3号 (078) 787-5708

「神戸市立自立センターたるみ分場」

〒655-0884 神戸市垂水区城が山2丁目2番3号 (078) 753-3099

発行責任者：師玉 幸彦