

栗原市一迫デイサービスセンターだより



平成30年10月

発行 社会福祉法人栗原市社会福祉協議会
栗原市一迫デイサービスセンター

〒987-2308 住所 栗原市一迫真坂字高橋 20 番地 1

電話 0228-52-4433 FAX 0228-52-3203



敬老運動会



- 敬老運動会
- 1 開会挨拶
 - 2 回覧券
 - 3 競技開始
 - 4 結果発表
 - 5 表彰式
 - 6 閉会



頑張るぞ～！
エイエイオー！！



★選手宣誓★

敬老祝い御膳でした
おめでとうございます！

- 対戦技項目
- ① 紅白球入れ
 - ② 物送りゲーム
 - ③ ビヨゲーム
 - ④ 輪投げ
 - ⑤ 輪投げ競争



輪投げ対決



玉入れ競争



メダル授与♪



白組



赤組

～10月の予定～

- ・ 民謡ボランティア 桃光会
- ・ 舞踊ボランティア 一英会
- ・ 紙芝居ボランティア

デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土	日
△	□	△	△	□	□	△

○空きあり □若干名 △要相談

※ご相談受け付けております。
お気軽にご相談ください！





ワンポイントアドバイス

～メンタルヘルス～



1年の中で最も多い記念日である「10月10日」。あなただったら、どんな記念日を思い浮かべますか？“体育の日（2000年からは第二月曜日）” “赤ちゃんの日（妊娠が十月十日）” “目の愛護デー（「10・10」を横にすると目と眉の形）” “転倒予防の日（ten10）” “など様々な記念日が制定されています。

その中でも今月は、メンタルヘルス問題に関する世間の意識や関心を高め、偏見を無くし、正しい知識を普及するために定められた『世界精神保健デー』から“うつ病”についてご紹介します。

■うつとは？

うつというのは、精神的なエネルギーが低下して、気分がひどく落ち込んだり、何事にも興味が持てなくなったり、億劫だったり、なんとなくだるかったりして強い苦痛を感じ、ほとんど毎日、日常生活に支障が現れるまでになった状態のこと

■うつの基本症状

- ①強いうつの気分 ②興味や喜びの喪失 ③食欲障害 ④睡眠障害 ⑤精神運動の障害
- ⑥疲れやすさ、気力の減退 ⑦強い罪悪感 ⑧思考力や集中力の低下 ⑨死への思い

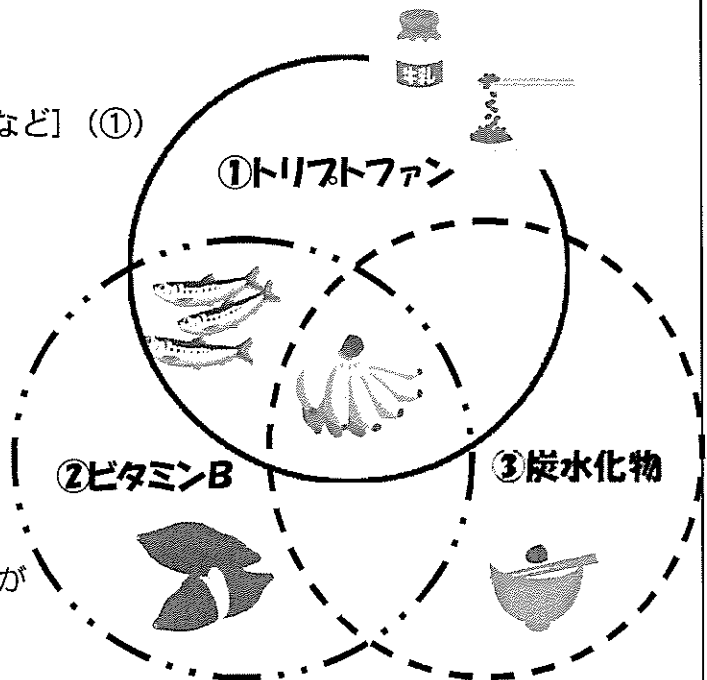
■予防法～「幸せホルモン」セロトニンを増やそう！～

セロトニンは、主に生体リズムや神経内分泌、体温調整などに関与し、精神を安定させる働きがあると言われています。セロトニンは体内で貯蔵できないため、食べ物から接種しなければなりません。セロトニンを体内で生成する栄養素は、①トリプトファン ②ビタミンB ③炭水化物です。

●○おすすめ食材○●

- ・バナナ (①+②+③)
- ・乳製品[牛乳、ヨーグルト、チーズなど] (①)
- ・大豆製品 (①)
- ・さつまいも (②)
- ・いわし (①+②)
- ・白米 (③)

これらの栄養素を十分に摂取することに加え、セロトニンの分泌には、「走る」「歩く」など一定のリズムを刻む運動やコミュニケーションをとって他者との関わりを持つ「グルーミング」、午前6時半～8時半の朝日を浴びることが良い効果をもたらします。



◆◇参考資料◇◆

厚生労働省、公益社団法人日本WHO協会、朝日新聞 Re ライフ.net