

栗原市高清水デイサービスセンターだより



平成30年11月

発行 社会福祉法人栗原市社会福祉協議会
栗原市高清水デイサービスセンター

〒987-2132 住所 栗原市高清水東館34番地

電話 0228-58-3637 F A X 0228-58-2714

ぶどう狩り!



美味しいっ
ちやね!



交流会!

~高清水中学校の皆さんと~



ありがとね!

~11月の予定~

誕生会

文化祭見学



デイサービス空き状況

月	火	水	木	金	土
△	△	○	□	□	△

○空きあり □若干名 △要相談

デイの見学やお試し利用もいつでも
出来ます。お気軽にご相談ください!!



ワンポイントアドバイス

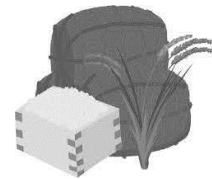
～コミュニケーション～



11月23日は、新穀を得たことを神様に感謝する日として古くから日本人に親しまれてきました。それにちなみ、2016年に新しく「コメニケーションの日」が制定されました。その日はその年の収穫に感謝し、お世話になった人におコメを送ったり、また大切な人とおコメを食べて過ごす素敵な日になってほしいとの願いが込められています。

●全国に300品種目以上！

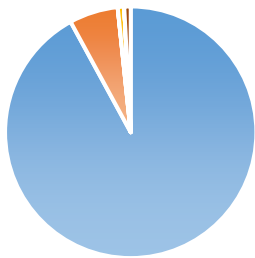
全国には、それぞれの土地に合った気候や味、粘り等、品種改良されたお米が300以上もあると言われています。



今年、本格デビューをした宮城の新しいブランド米「だて正夢」をご存知ですか？仙台藩祖・伊達政宗公を彷彿させる名前には、「宮城らしさ」と「食卓の天下を取る」という願いが込められています。

●ご飯には健康的な生活に欠かせない栄養素がいっぱい！

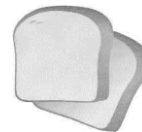
ご飯1杯分150g (252kcal) に含まれる主な栄養素



- 炭水化物
- たんぱく質
- カルシウム
- 糖質
- 亜鉛
- 鉄分
- ビタミンB1
- 食物繊維



【たんぱく質】3.8g
牛乳コップ 1/2 杯



【脂質】0.5g
6枚切り食パン 1/6 枚



【カルシウム】5mg
さんま(生)約 1/6 尾



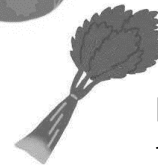
【亜鉛】0.9mg
ブロッコリー1/2 個分



【ビタミンB1】0.03mg
キャベツの葉 1~2 枚分



【鉄分】0.2mg
ほうれん草の葉 1~2 枚



【食物繊維】0.5g
セロリ 1/3 本分

●食卓はコミュニケーションの場

核家族化やライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする「団らん」の機会が減ってきています。食事は、単に栄養をとることだけが目的ではなく、その日の出来事を話し合ったりするコミュニケーションの場としても重要です。家族に限らず、友人や職場仲間等の方たちと一緒に食べることによって食事のマナーや料理についての関心が高くなり、いろいろな栄養もとりやすく、楽しくおいしく食べることができます。

～11月23日(金)は、ぜひ大切な人とおコメを食べて素敵な日にしてください。～

※参考：農林水産省、JAグループ福島、全国米穀販売事業共済共同組合