



# うたしあだより



平成25年1月号

## 平成25年 新年ご挨拶

うたしあ理事長・施設長  
三浦 進



新年明けましておめでとうございます。うれしい・たのしい・しあわせ・ありがとうの「うたしあ」も今年で開設8年目を迎えます。これはひとえにご利用の皆様とご家族の皆様、そして多くの地域の皆様のご支援ご指導のおかげと深く感謝申し上げます。

昨年11月1日に行われた「介護施設防災訓練」の担当会場として「うたしあ」が選出されました。当日のNHKテレビのニュースでも紹介されましたが一昨年の東北大震災の教訓を生かして通常行われない「津波避難訓練」も実施いたしました。今後ご利用の皆様の災害や感染等からの安全確保に全力を尽くす所存であります。また引き続き「介護の質向上」を目指し、研修・研究を重ねます。皆様のご指導をお願い申し上げます。

今年の干支は巳です。草木の成長が極限に達し、次の生命が作られ始めるという意味があるようです。

本年が皆様にとって良い年となりますようにご祈念申し上げ、新春のご挨拶とさせていただきます。

## 栄養士から一言



β-クリプトキサンチンの血中濃度が高い閉経女性は骨粗鬆症になりにくいことが、浜松市の旧三ヶ日町で実施された研究で明らかになりました。

β-クリプトキサンチンはカロテノイド色素のひとつで、日本の温州みかんに特徴的に多く含まれており、温州みかんの摂取が閉経女性の健康な骨の維持、形成に有用である可能性が出てきました。

現在、国内で 要介護に至る要因のひとつに骨粗鬆症による骨折があり、骨粗鬆症の予防が要介護のリスクを低くするという観点からも注目されているようです。

## 餅つき大会



昨年の暮れ（12/27）うたしあでは、年末の恒例行事のお餅つきを行いました。

大勢の利用者さん・入居者さんに見守られる中、職員が一所懸命に杵を打ちました。皆さんの「ヨイショッ！ヨイショッ！」の掛け声に助けられるのですが、中には「まだまだ～！もっとやれ～っ！！！」と厳しい掛け声もあり、張り切り過ぎて打ち手の職員がクタクタになる事も・・・

何はともあれ、無事にお餅がつきあがり、皆さんに振舞う事が出来ました。もちろん、つきたてのお餅はとっても柔らかく美味しかったですよ。