すぎな園だより

令和2年11月1日発行　第１62号

松山市北吉田町77−88
TEL 974−8310　FAX 974−8340
メールアドレス　suginaen.0704@song.ocn.ne.jp

逃げられぬ老いと体重増加

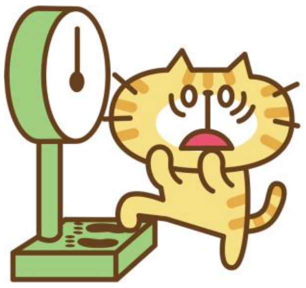
すぎな園で永遠の若手（笑）と言われていた私も、いつしかアラフォー世代に突入しております。年齢の節目に何かしら不調や体質の変化が見られると周りからも聞いてきましたが、一番実感しているのが体重増加です！周りからは全然気にする事ないと言われますが、年々増加しており、この１０年で１０kg程増加しております。一向に減る様子もなく、自身の中でもそろそろ歯止めをかけないと！という思いもありつつ、「運動はしたくない！」「野菜ばっかり食べたくない！」という安易な考えの中模索していると、スーパーでふと目に入ったのがグラノーラでした。皆さんも一度は目にした事があると思いますが、グラノーラとはシリアルの一種でオーツ麦を原料としたオートミールや植物性油脂をオーブンで焼き上げたもので、ナッツやドライフルーツ、はちみつやメープルシロップなどの甘味料を加えてあるものもあります。

●グラノーラの良い点

・食物繊維で腸内が整う！
・噛みごたえ抜群で食べ過ぎ防止になる。
・食物繊維・ビタミン類・ミネラル類が１食で補える。
・ダイエット中でも甘い物が食べれる。

めんどくさがり屋には丁度良いと思い、先日の健康診断を目標に１ヵ月園での昼食をグラノーラ生活に変えてみました。しかし！グラノーラ1杯分（約50ｇ）で200kcal程度で食べ過ぎは厳禁という事で、ちゃんと記載されている１食５０ｇ牛乳２００ｍｌを毎回計り、同じ物を毎日となると飽きる事も想定し、フルーツ系の物とナッツ系の物２つ準備してその日の気分に合わせて食べていました。急にそんな食事になったもんだから利用者さんも興味本位で見たり、お腹は空かないのかと心配してくれる声もありました。初めは物足りなさもあり、夕方にはお腹が空く事もしばしば、しかし人間も慣れですね！暫くこの生活を続けていくとその量で満足出来る身体に変化していき夕飯は普通に食事していましたが、以前食べていた量が食べれなくなってしまっていました。
さてそのような生活を１か月続けてみた結果ですが、見事５kgの減量が達成されました。体重減少だけでなくもう一つ良い事があり、以前は口の端が切れる口角炎に頻繁になっていたのですが、グラノーラ生活で普段あまり口にしないフルーツ類も食べていたからか、知らぬ間に切れる事が無くなるという嬉しい事もありました。
健康診断が終わったら止めるつもりでしたが、この生活にも慣れたし、身体にも良い事ばかりなので、現在もグラノーラ生活を継続しております。家族からもお弁当を作る手間が省けると大好評ですのでしばらくはこの生活を続けていくつもりですので、経過が知りたい方はいつでも聞いて下さいね。
PS・健診を終えて気持ちが緩んだのか、多少リバンドしています（笑）

文責：酒井　裕之



外出活動

10月9日（金）の外出は見奈良コスモス畑見学でしたが、朝からあいにくの雨。『でも見学の時だけでも雨が上がるかも?!とりあえず行ってみよう』と出掛けてみました。お天気を気にしながら先にクールスモールのマクドナルドで昼食。食後、小雨が降る中コスモスが一番よく見える場所まで移動し、コスモス畑を見学しました。肝心のコスモスは風にあおられ『ダンシングフラワー』のように踊っていました(-_-;)
帰りは時間があったので松山観光港までドライブし、こちらでは船と荒れ狂う波を見学☆コスモスは残念でしたが、思い出に残る外出活動になりました。

文責：岩井　香織

16日（金）の外出活動は、7月は雨で遊べなかった為、リベンジで伊予市の「しおさい公園」に出掛けました。今回は天候にも恵まれ、公園ではほぼ貸し切りで遊ぶ事が出来ました。せっかく来たのだからみんなで滑り台を滑りましたが、思ったよりも勢いが早く、怖がる方も居ましたが、滑ってみると楽しかったようで、自ら2度目もチャレンジしてました。

文責：酒井　裕之

10月23日(金)の外出活動は、福角町にある喫茶店「ラ・ルーチェ」にランチを食べに行きました。昨日から大雨で当日の天候も心配でしたが、出発時間になると空は青空に変わり、みんなの思いが届いた奇跡の瞬間に感動しながら出発しました!ポカポカ陽気の中、ランチは外のテラスで好きな飲み物を飲みながら、まったりとお喋りタイム♪それぞれ美味しいランチを食べて大満足した一日でした(*^_^*)私は焼き立てパンを買って食べたのですが、店員の方がそれだけ・・・？みたいな表情だったのが気になりました（笑）

文責：岡本　久美子

3日（火）・・・文化の日（営業日）	17日（火）・・・料理活動（風班）
4日（水）・・・料理活動（花班）	20日（金）・・・外出活動（こどもの城）
6日（金）・・・外出活動（温泉）	23日（月）・・・勤労感謝の日（営業日）
11日（水）・・・料理活動（鳥班）	25日（水）・・・料理活動（月班）
12日（木）・・・インフルエンザ予防接種	27日（金）・・・外出活動（映画鑑賞）・避難訓練

文責：生活支援員　若松　卓也