

普通に暮らせる幸せ

# 晴耕雨読

デイサービス  
ケアスタ中町の広報誌

[ Seiko-udoku ]  
2018年5月



第 2 号



4月  
16

## 体験利用、始まりました！

4月16日から、体験利用が始まりました。プログラムメニューをご自身で選んで頂き、1日のスケジュールを立て、過ごして頂いております。パン作りを選ばれる方、園芸を選ばれる方、皆様それぞれ興味のあるプログラムを行っていました。

体験利用は、**利用料・材料費無料**で**食事付き**です。  
**まだまだ受付中**です！



4月  
19

## 花壇が華やかになりました！

4月19日、体験利用でいらっしゃった利用者様と一緒に、看板の下にある花壇にパンジーを植えました。植えた後の水やりも、その日いらっしゃった利用者様が行っております。

4月  
20

## ご利用いただいております！

4月20日より、新規の利用者様の利用が始まりました。人気のプログラムは、料理とパン作りです。他にも、畑や園芸、創作、コーヒー焙煎など、様々なプログラムを行って頂いております。特にパン作りは、「作った事が無いけれど、やってみようかな？」と、チャレンジする利用者様もおり、焼き上がった後の笑顔が最高でした！



4月  
30

## お昼ご飯 いろいろ♪

ケアスタ中町では、昼食はバイキング方式をとっており、利用者様自身でご自身が召し上がりたい分を盛り付けて頂いております。時には中華だったり、時には和風だったり、毎回、お昼のメニューが楽しみです♪利用者様も「美味しい(\*^\_^\*)」とおっしゃいながら、召し上がっております♪



### トピックス

## ～オリゴ糖～

デイサービスでも  
便秘が気になる方に  
オリゴ糖を用意しています

### こんな方にオススメ♪

- ◎腸内環境を整えたい方
- ◎便秘でお悩みの方
- ◎肌荒れでお悩みの方
- ◎糖尿病の方
- ◎コレステロールが気になる方
- ◎虫歯になりやすい方



### オリゴ糖とは？

いくつかの単糖が繋がった糖質の一種。腸内で善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やす働きがあることから、腸内環境を整える効果があるとして知られている。

### 目的に合わせた摂取量アドバイス

- ☆整腸・健康・体力・美容  
→1日の摂取量：大さじ1～
- ☆便秘気味・排便が不規則  
→1日の摂取量：大さじ2～4杯程度  
(朝・晩、小分けして飲む)
- ☆薬を利用して排便をしている  
→1日の摂取量(朝・昼・晩、小分けして飲む)

### オリゴ糖を飲む効果的な時間帯は？

基本的には、朝・昼・晩・食前・食後、いつ飲んでもOK。ヨーグルトやコーヒー、紅茶・野菜ジュース・水などに溶かして飲む。料理の調味料でも大丈夫。(160℃まで変質しない)

### ※ご注意※

一度に大量に摂取すると、一時的にお腹がゆるくなります。

ケアスタ中町 4月30日現在 利用者人数

利用者数	最高年齢	最低年齢	見学者	体験利用
4名	84歳	65歳	15組	3名

＼ 見学・体験利用受付中！ 詳しい情報はホームページから！ ／



HOMEPAGE

<http://happy-seikoudoku.com>



Facebook

<https://www.facebook.com/caresta.day>



選択式デイサービス  
ケア★スタ中町

☎0228-24-8456

〒989-5145 栗原市金成中町西裏15-4

✉ care-sta@outlook.jp