



第二静光園だより

秋

29号

平成30年10月31日発行

社会福祉法人ひかりの園 養護盲老人ホーム 第二静光園

〒431-2102 静岡県浜松市北区都田町8091番地の8 TEL 053-428-3128

納涼カラオケ大会

8月30日納涼カラオケ大会が行われました。

浴衣を着て、炭坑節と東京音頭を踊りました。冷たいアイスも食べ皆さんとっても楽しそうでした。



敬老の式典

9月15日敬老式典を行いました。午前中は、喜寿の方2名と米寿の方3名、90歳以上の方7名のお祝いをし、クラブ発表もしました。昼食は豪華な、ちらし寿司を食べました。午後からは、天平琴の訪問演奏があり、綺麗な音色に心が癒されました。



敬老の訪問

敬老訪問に、工房めいの方、根洗学園の方たちから素敵なプレゼントを頂きました。美味しそうなおせんべいと、綺麗な花や可愛い歌声を聞かせて頂き、幸せな時間を過ごすことが出来ました。



運動会

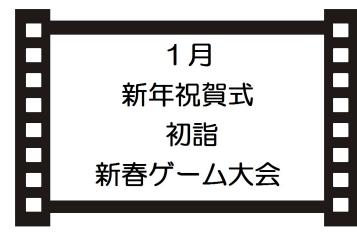
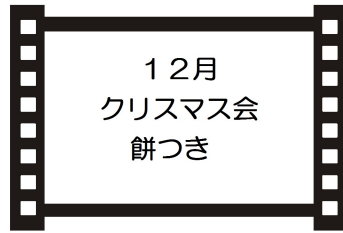
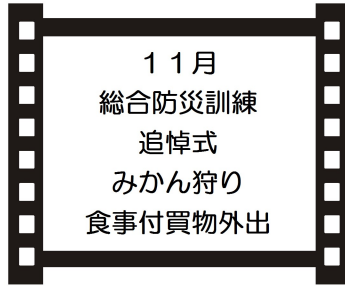


10月2日運動会を行いました。ボール送り、玉入れ、パン選り競争と、各チームの応援団長を中心に応援合戦を行いました。今年は圧倒的な強さで、赤チームが勝利！おやつには豪華なゼリーを食べ、みなさんとても喜んでいました。





行事予定



★ 知ろう! 「血管病」としての糖尿病 ★



知ろう! 血糖値のこと、糖尿病のこと。11月14日は世界糖尿病デー

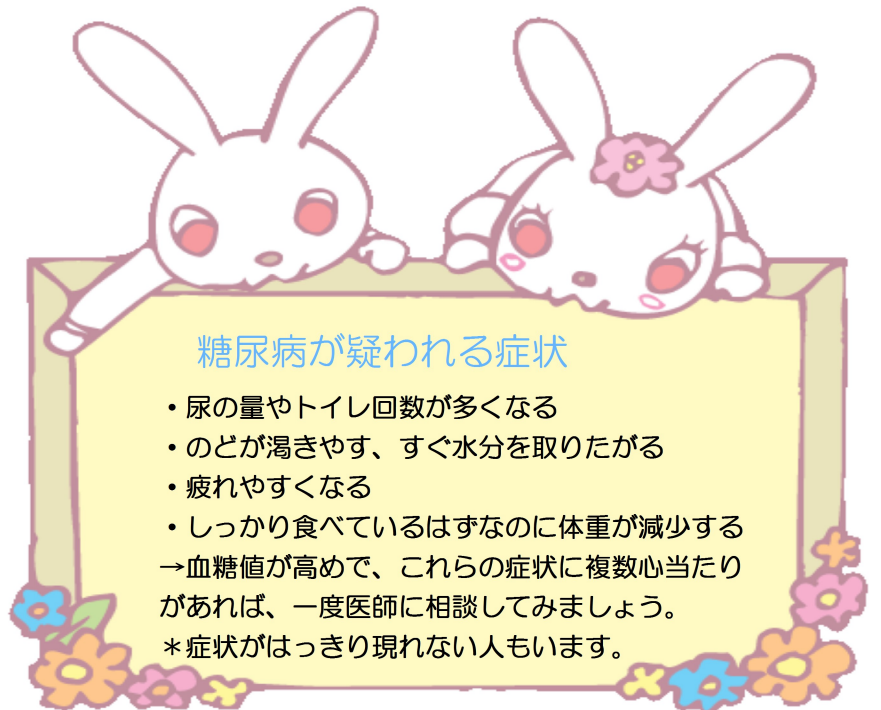
「血糖値が高めだと言われちゃったよ」健康診断のあとに、そんな会話を交わしたり耳にしたりしたことはありませんか?

血糖値とは、血液中のブドウ糖(血糖)の量を表す数値です。人の体は血糖をエネルギー源として活動していますが、エネルギーとして利用しきれないと高血糖の状態になります。血糖値は食事や運動などにより変動しますが、高血糖の状態が続くのが「糖尿病」で、その数は予備軍を含めると今や全国で推計2000万人以上。世界的にも4億人以上の人が糖尿病を抱えており、その数は増加の一途を辿っています。

その為、WHO(世界保健機構)とIDF(国際糖尿病連合)は11月14日を「世界糖尿病デー」と定め、糖尿病の予防、啓発活動を行っています。(日本でも、この日を含む1週間が「全国糖尿病週間」とされています)この機会にご自身やご家族の血糖値のこと、糖尿病のことを少し考えてみましょう。

糖尿病は予防できる!

糖尿病にはいくつかのタイプがありますが、日本人に圧倒的多く、全体の90%以上占めるのは、生活習慣が深く関係して起こる「2型糖尿病」と呼ばれる糖尿病です。このことは、食事の内容や運動不足の解消など、生活習慣を見直すことで予防できることを示すものであります。肥満やメタボリックシンドロームは糖尿病を発症しやすくする為、過食を避けて、バランスのよい食事を心掛け、手軽に始められる運動を習慣化して、適正な状態に保っていきましょう。



糖尿病が疑われる症状

- ・尿の量やトイレ回数が多くなる
- ・のどが渇きやす、すぐ水分を取りたがる
- ・疲れやすくなる
- ・しっかり食べているはずなのに体重が減少する
→血糖値が高めで、これらの症状に複数心当たりがあれば、一度医師に相談してみましょう。
*症状がはっきり現れない人もいます。

全国健康保険協会ホームページ参照

苦情・相談

〈8月、9月、10月の苦情・相談等の報告〉
特にありませんでした。

編集後記

9月30日から10月1日の台風24号の通過に伴い、ここ浜松市でも甚大な被害に見舞われました。道路には倒木が横たわり、ビニールハウスが壊れ、NHKの全国ネットで放送された浜松地域は停電により長いところでは5日間も電気がこなかったのです。幸いなことに第二静光園では夜から朝6時までの停電で済みました。災害はいつやってくるとも限りません。「備えあれば憂いなし」防災意識を高めていきたいと思いました。

