

倉吉スターガーデン便り

〒682-0922 鳥取県倉吉市福守町491 社会福祉法人みのり福祉会 倉吉スターガーデン

TEL:0858-28-5801 FAX:0858-28-3173

発行日: 令和5年7月15日



日頃より倉吉スターガーデンの運営にご理解とご協力をいただき感謝しております。 心ときめく桜の季節、そしてさわやかな新緑の季節もあっという間に過ぎて、汗ばむ 時期となりました。

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが「5類」に移行し、今は感染者数は比較的低い水準ですが、100%安全ではありません。まだまだこれまで通りの予防対策が必要となりますのでご協力をお願い致します。面会や外出が、1 日も早く自由にできる事を願いながら、感染対策に努め、安心して過ごしていただける様に努力してまいります。これからもよろしくお願い致します。

* 『倉吉スターガーデン便り』は1月(新春号)・4月(春号) ・7月(夏号)・10月号(秋号)の年4回の発行を予定しております。

七夕昼食会











職員も普段見られない浴衣姿で接待

7月7日に毎年恒例の七夕昼食会を開催しました。 そうめん・天ぷら・ちらし寿司を、皆様が笑顔で楽 しまれました。

節旬蒸盒

















5月4日に節句茶会を開催しました。天候に恵まれ、野外で抹茶とたい焼きを食べられました。

倉吉スターガーデン デイサービスセンター



るこうこなりました。 少しずつご家族様と面会が

ご家族との面会









身本を動かしました。 あちこちで歓声があがり、楽し五月に二日間開催しました。





ボーデニング教室 毎日の成長が我が子のように 毎日の成長が我が子のように ではしました。可愛らしい花の が月にガーデニング教室を開 が月にガーデニング教室を開

倉吉スターガーデン ケアハウス







黒田栄養士の豆知識



「食べる順番」で血糖値を下げましょう!!

血糖値とは、血液中の糖(グルコース)の濃度のことです。

健康な人でも食事をすると血糖値は上昇し、空腹のときには血糖値は下がります。糖尿病の方は血糖値の変動が大きく、健康な方は変動が小さいです。

「野菜ファースト」や「食べる順番」という言葉はご存知でしょうか?従来の糖尿病患者さんの食事療法は、 カロリーや糖質量を減らすというものでしたが、患者さんや家族の方にとって、食事をいちいち計量したり、 カロリーを計算したりするのはたいへんなストレスです。

そこで、食事療法を簡単にストレスなく実行できないだろうかということで考案されたのが「食べる順番」です。

野菜の食物繊維にも糖質の吸収を遅らせる効果があるのなら、野菜から食べてみてはどうだろうか?ということで、食べる順番の違いが血糖値とインスリンに及ぼす影響について実験を行いました。

結果、食べる順番により炭水化物を最後に食べることで、血糖値だけでなくインスリンも抑えられることが わかったのです。

その後、国内外で食べる順番の追試研究がなされ、肥満の2型糖尿病患者においても炭水化物を最初に食べる日と最後に食べる日では血糖値、インスリンとも最大50%異なることが示されました。

食べる順番を活用すれば血糖値を抑えられることがわかっています。バランスの良い食生活のためには、まず野菜を食べ、次にタンパク質のおかずを食べて、最後に少し残しておいたタンパク質のおかずと一緒に 炭水化物を食べると良いでしょう。

海洋ごみを使ったプランター・



海洋ごみの「プラスチック浮き玉」 を使って可愛いカエルのプランターを 制作しました。

お知らせ 福祉の里まつりが4年ぶりに復活

9月9日(土)10時~15時30分

場所:福祉の里広場

待ちに待った「**福祉の里まつり**」の ステージが帰ってきます。打吹童子ば やしをはじめとした様々なジャンルの パフォーマンスにご期待ください!

編集 後記

今月も、広報誌をご覧いただきありがとうございます。早いもので1年の半分過ぎてしまいました。これからも、ご利用者さまに喜んでいただける広報誌を作っていきたいと思います。 編集担当者 小平・澤村