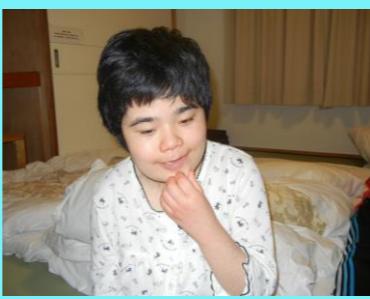


# 葛西臨海水族園

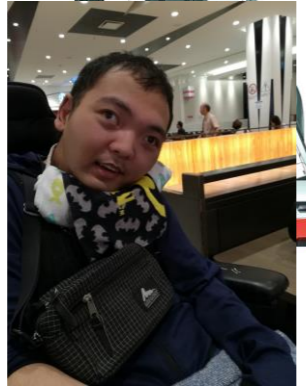


**BUMB**

## 宿泊旅行

7月5、6日と、葛西臨海水族園～夢の島～お台場へ行って来ました。お天気は2日間とも、あいにくの雨模様。1日目は葛西臨海公園で、マグロの回遊を見たり、おさかなのイラストのお土産を選んだりしました。ホテルでは、好きなおかずが選べるバイキングの夕食・朝食を堪能し、楽しすぎて？なかなか眠れない方もいらっしゃいました。2日目は、お台場にある「ダイバーシティ」で昼食・見学をしました。フードコートでは、いろいろなメニューの中から、迷いながらも「これ！」と決め、思わず笑顔をこぼしながら、ランチを楽しみました。

## ダイバーシティ



※誌面の個人情報(写真・氏名)の掲載については、ご本人・ご家族の同意を得ています。

いつも舎人あかしあ園広報紙「人舎人」をお読み頂きましてありがとうございます。今年の暑さも大変厳しいものとなっておりますが、そんな中でも元気に楽しく過ごされている舎人あかしあ園の皆さんの様子をどうぞご覧下さい。 広報担当 安藤・森下・荒井

# ひと舎とひと

第14号

平成30年8月31日発行



社会福祉法人あいのわ福祉会  
Social Welfare Juridical AINOWA Organization

〒121-0832 東京都足立区古千谷本町2-25-11 TEL03-3854-1741 FAX03-3854-1742  
社会福祉法人あいのわ福祉会 舎人あかしあ園 発行責任者 大手英子

## 活動報告



おそと  
de  
ランチ

外で食べるご飯も  
おいしいよ！



手打ち  
うどん  
作り

粉から生地を作り  
ました！

シャボン玉  
パーティ

みんなでたくさん  
飛ばしたよ！



谷中銀座商店街  
をぶら〜り散歩。

グループ  
外出



元淵江公園に  
行ってきました。



## 専門職だより



夏は水分不足や便秘に気をつけて！便秘解消には食物繊維！！  
～アナ5時に笑ひ泣き～ 「あなごじにわらひなき」



某テレビ局にて放送された食物繊維が豊富に含まれている食材についての語呂合わせです。(その情報について書かせていただきます。)

・アボカド・納豆・ゴボウ・ジャガイモ・にんじん・ワカメ・らっきょう・ひじき・なめこ・キウイ  
食物繊維は、水溶性食物繊維(根菜類、海藻など)不溶性食物繊維(キャベツ、ピーマンなど緑黄色野菜)の2つに分類されます。そして、水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになることが近年の研究でわかってきました。腸内には100兆以上の細菌が存在しその中には腸内をきれいにする善玉菌も含まれますが、水溶性食物繊維を与えることで善玉菌がより活発に動くとのこと。厚生労働省は1日5gの摂取目標量を提示しています。

～便秘にはどのように摂ると効果的か～

水溶性食物繊維は腸内環境を整え、不溶性食物繊維は便のかさを増して腸を刺激するのでともにバランスよく摂ることが必要です。効率的に摂るには朝食に取り入れることが大事です。特にオススメの食材は納豆とキウイ。どちらも水溶性・不溶性食物繊維がバランスよく豊富に含まれています。その他には、  
◎スーパー大麦→ご飯120gに約1割混ぜるだけで水溶性食物繊維は2gもアップします。◎冷やしたデンプン→じゃがいも、ご飯、枝豆などのデンプンを冷やすとレジスタントスターチという成分に変化し腸内細菌のエサになることから、あらたな食物繊維として注目されているそうです。例:冷えたおにぎりやポテトサラダなど  
1日5gの食物繊維を摂るのって大変ですね。栄養と健康を考えながら参考にして頂ければと思います。暑さがまだまだ続きますが、夏を楽しみながら健康に過ごしてください。

看護師 新垣 啓子

# 地域交流会「舎人庵」



8月3日に「舎人庵」アクアミュージアムを開催しました。  
 今回は、葛西臨海水族園から移動水族館が来てくれました。見学コーナーでは、大きなトラックの中にハリセンボン・カクレマノミなどたくさんのお魚たちが、泳いでいました。利用者さんや地域の方が、見学をするときには水族館の職員の方が、お魚の説明を写真を使って詳しく教えてくださっていました。  
 ふれあいコーナーでは、ヒトデ・ナマコ・ヤドカリ・ウになどの生き物を、手で触って生物たちにふれあう事ができました。不思議な感覚に、利用者の方々も様々な表情をされ楽しんでいました。水族館の職員の方からは、どのように食事をするか移動をするかなど実際の生き物を見ながら教えていただきました。近隣の施設の方も来てくださっています。今後も地域の方も交流をしていけたらと思っています。

小さなお客様にも大人気のコーナーでした！



販売コーナー



素敵な商品を、沢山のお客様にお買い上げいただきました！



移動水族館  
ふれあいコーナー



いろいろな種類の魚が泳いでいました！



移動水族館  
見学コーナー



触ってみると不思議な感触で面白かった！



地域交流会を終えて

8月3日(金)例年のない猛暑が続く中、涼やかに泳ぐ魚達を見て、地域の皆さまに楽しんでいただこうと、葛西臨海水族園より移動水族館に来ていただき、地域交流会「舎人アクアリウム」を開催しました。葛西臨海水族園のスタッフの方々の優しく丁寧な説明に、利用者の方々たくさんのお客様が海との出会いを楽しまれました。販売にご協力下さった皆様、猛暑にも関わらずご来場下さったたくさんの方々の皆様、ありがとうございました。これからもよろしくお願いいたします。

施設長 大手 英子

