

# ほのほの塔南

2023年(令和5年)1月号(No.40)

作成：広報委員会 井上武則

社会福祉法人 京都福祉サービス協会

総合福祉施設 塔南の園

〒601-8445

京都市南区西九条菅田町4-2

TEL 075-662-2731

FAX 075-662-2735



どうなんのその

<http://www.tounan-no-sono.or.jp>

明けましておめでとう  
ございます

## 新年のごあいさつ



新年あけましておめでとうございます

皆様におかれましては新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃は「総合福祉施設塔南の園」の事業運営に格別のご理解・ご支援を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

昨年度も新型コロナウイルスに振り回された一年であり、11月からは第8波に入り終わりが見えない状況です。そのような状況下でクラスターが発生することなく、一年を終えることができましたこと、大変嬉しく思っております。ただ、特養のご入居者・ご家族の皆様におかれましては、引き続きガラス越し面会とさせていただいており、ご不便・ご迷惑をお掛けしておりますこと心よりお詫び申し上げます。

さて、今年は「卯年」です。兎は飛び跳ねることから「飛躍」の年とも言われています。今年こそは新型コロナウイルスが終息し、当施設が一段と成長することを期待しております。

最後に、一日も早い新型コロナウイルス感染の終息と、本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様にとって良い年でありますよう心からお祈り申し上げます。



今年も

どうぞ宜しくお願い致します

塔南の園 職員一同

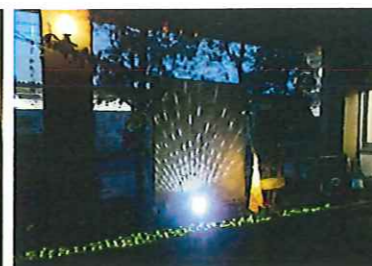
## 塔南開設記念日

12月1日、塔南開設記念日を開催しました。  
施設内の各ユニットが工夫を凝らして喫茶店をオープンしています。  
ケーキや飲み物を提供し、優雅なひと時を楽しんでおられました。



## 塔南の園イルミネーション

「塔南の園福祉後援会のご支援もあり  
イルミネーションを買い足したので、昨年よりもグレードアップしました」





## 塔南の園コラム「口から健康を考える」

### ～マウスピースの話～

先日行われたサッカーワールドカップカタール大会、日本のベスト16や優勝したアルゼンチンのメッシなど大変盛り上がりしました。試合を見ていて気づかれた方もおられるかもしれませんが、サッカーでもマウスピースをしている選手が増えてきました。日本チームでは遠藤航選手が青いマウスピースをつけていたのが印象的でした。ラグビーやボクシング、



空手などの格闘技では歯や口のまわりを保護するために着用が義務付けられています。また競技によっては色についてもルールで決められています。その他のスポーツでも競技中に奥歯を強くかみしめることで歯が欠けたり、擦り減ったりすることを防ぐ目的で使用される選手も多いです。実際にマウスピースを装着することで競技力が向上するかどうかは、マウスピースが合う合わない、うまく使いこなせるかどうか本人によります。ただ、マウスピースを使用することでしっかりかみしめることができますので、瞬発力を発揮するような競技では効果があると思います。最高のパフォーマンスを発揮するために自分の歯のかみ合わせの悪さを歯列矯正治療で改善する選手も多いです。それだけ歯のかみ合わせはスポーツ選手にとって大事と言えます。

また、一般の方では、就寝中の歯ぎしり防止のために夜間に装着するマウスピースを作られる方も多くいます。夜間の歯ぎしりにより歯がすり減ったり、朝起きた時に顎が痛む方にはお勧めいたします。こちらは保険診療で作製が可能です。

スポーツ用も夜間装着のマウスピースも一般の歯科医院で作製可能です。関心のある方は一度お問い合わせください。

京都市南歯科医師会・南口腔ケアセンター  
歯科医師 高木理史



## 職員日誌

4階如月町ショートステイでケアワーカーをしております、池田知柄と申します。入社して6年になります。初めてのころは毎日代わる利用者様の名前と顔を覚えるのに必死だったことを思い出します。

今では利用者様に名前も覚えていただき、辛い時もありますが楽しく過ごしています。ご利用中に皆様に楽しんでもらえるように、如月町だけで行うレクリエーションを企画しています。

以前は皆様と一緒におやつ作りを楽しんでいましたが、コロナが流行してからは、職員だけで作ることになり、ボリュームのある「炊飯器ケーキ」が定番になりました。食事を食べるのになかなか手が動かない方でも、ケーキになると、黙々と手を動かし食べておられるのを見ると「美味しくできたんや、良かった」と嬉しくなります。さつまいも、りんご、チョコレートなどアレンジが利き「次は何にしよう？」と考えるのが楽しくなっています。

コロナでまだ、散歩、一緒に調理などの企画は出来ませんが、少しでも楽しんでもらえたらと思っています。



## お正月太りにご注意ください

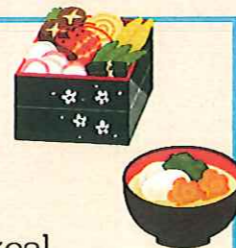
お正月は皆様どのように過ごされましたか？おせちやお雑煮をたくさん食べ、おうちでゆっくり過ごされていたのではないのでしょうか？年明け直ぐにみなさんが気にされること・・・それは「正月太り」です！ドキッ！とされた方も少なくないのではないのでしょうか。今回は正月太りの対策についてお話ししたいと思います

### お正月料理のカロリーってどれくらい！？

- 栗きんとん：1人分（約80g）約170kcal
- 伊達巻：1人分（約40g）約80～100kcal
- 黒豆：1人分（約20g）約60～100kcal
- 雑煮のおもち：1個（約50g）約110～120kcal

上記は代表的なものです。お正月料理には砂糖を使う料理が多いです。

また、おもちなど糖質も多いので正月太りの要因になります。



### まず、すべきことは食事内容の調整！

太る要因は高カロリーな食事を「継続してしまう」こと。元旦に食べきれなかったおせちや雑煮を2日、3日、4日・・・と食べ続けていませんか？まずはそこから通常の料理に切り替えたり野菜やたんぱく質を取り入れたりすることから始めてみましょう！もっと頑張れる人は運動を！実は冬は痩せやすい季節！同じ10分の運動でも冬は夏に比べ消費カロリーが大きいのです！



私たちの身体は日々の生活を明確に映し出します。

良くも悪くも継続したことは体型や体調に色濃く現れます。

自分の身体を理解し大切にできるように毎日の食事を楽しみ、

今年も健康に過ごしましょう！

塔南の園  
管理栄養士 谷口祐希

