

ウェルハートだより

発行：特別養護老人ホーム
Well heart ウェルハート明和
三重県多気郡明和町志貴1334

★ブログも是非ご覧ください★
<http://www.wellhart.jp>

第4号 平成27年10月12日 発行

「のんびり」「一緒に」「楽しみながら」

地域の方々と入居者さんが一緒に学ぶ大人の大学

ウェルハート大学校

9月25日（金）に
平成27年度卒業証書授与式 が行われました。
2年の学業を終え大学校を卒業される皆さんは、
専門大学院へ進学されます。

明和町長もご列席いただき、
ご祝辞を頂戴いたしました。

卒業おめでとう！

次は 専門大学院 に入學します。

吉田さん、卒業おめでとう♪

地域の皆様も、入居者様も、
大人も子供も一緒に！

多気郡明和町志貴1334 特別養護老人ホーム ウェルハート明和
ウェルハート大学校
（開校の目的）
一堂に会する

同じ目的を持って・・・
ウェルハートに集まろう！
みんな元気に 生き活きと！

吉田八重子さん（100歳）

囲碁学科

毎週木曜日 9:30～12:00
現在10名を超える方がご参加いただいています。

写真学科

第3水曜日 13:30～15:00
生徒の方が各自撮影をした作品を施設に展示しています。

芸術学科

毎週金曜日 14:00～15:00
校長先生による歌唱指導や、濱口先生による機能訓練を兼ねたおもしろ歌遊びを楽しみます。

8月23日に
夏祭り
が開催されました～！

女子は、甘い物が大好き
わた菓子
ふわふわっ！

懐かしい・・・
あの頃の
甘～い味。

梅ロン味
まいう～

夏はやっぱり！
かき氷っ！

ホーム長
通称：よし子さん（男性）

フライングショー

ハイ！チーズ！

9月26日開催
宇治山田商業高校
吹奏楽部生演奏！

15名の生徒さんが、先生の指揮に合わせてとっても素敵な迫力満点の演奏を聞かせてくれました。
歌に合わせたアイデアいっぱいの手遊びでは、みんなで一緒に手足を動かして、とっても楽しい時間でした。

高校野球の応援も私たちにまかせてね！(´▽｀)！

ぐ～♪ちよき！はーで♪
ぐ～♪ちよき！はーで♪
何作ろう～♪

敬老の日

管理栄養士
みさのプチコラム

●今回は秋の季節にぴったりの「さつま芋」についてです。
さつま芋は原産地の中南米から長崎に伝わり、台風、干ばつなど気象の変化に強く救荒作物として重視されてきました。

●特長
・甘みが強い
・高血圧予防のカリウム、便秘解消の食物繊維、免疫力を高め風邪をひきにくくするビタミンCが多く含まれています。

●選び方
ふっくらとして皮につやのあるもの。

●さつま芋中サイズ1本（200g）の栄養成分
エネルギー：264kcal（ご飯お茶碗1杯分くらい）
水分：132g 炭水化物：63g 脂質：0.4g たんぱく質：2.4g
カリウム：940mg（1日の目標量の男性30%、女性35%）
βカロテン：46mg ビタミンC：58mg（1日に摂りたい分の約60%）
食物繊維：4.6g（1日の目標量の男性約20%、女性約25%）

●調理方法
65～75℃で徐々に加熱するとアミラーゼが活性化し、でんぷんの分解が進み甘みが出てくる為、低温でゆっくりと火を通すとさつま芋は甘くなります。
本来の甘みを楽しみたい方はオーブン加熱や蒸し器で蒸したり、水から茹でたりして時間をかけると良いですね♪

メニュー

いただきます～す！