

# まつなみたより 257号

発行：特定非営利活動法人介護の会まつなみ 理事長 島村俊夫

## カルシウムを含め、栄養バランスのとれた食生活を！

今より100～200mg多めのカルシウムをとるよう心がけましょう。

カルシウムの食事摂取基準（推奨量）の目安

年齢	12～14歳	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～69歳	70歳以上
男性	1000mg	800mg	800mg	650mg	700mg	700mg
女性	800mg	650mg	650mg	650mg	650mg	600mg

日本人の食事摂取基準（2015年版）の概要より作成

## カルシウムを多く含む主な食品の目安

乳製品	大豆製品	小魚・海藻類	野菜
 プロセスチーズ (2枚) 252mg	 木綿豆腐 (1/2丁) 180mg	 ひじき (1鉢) 140mg	 小松菜 (一鉢) 105mg
 牛乳 (一杯) 220mg	 厚揚げ (1/2個) 180mg	 さくらエビ(大さ じ2杯) 120mg	 チンゲン菜 (一鉢) 84mg
 ヨーグルト (1/2 カップ) 120mg	 凍り豆腐 (1個) 132mg	 イワシ丸干し (1尾) 114mg	 切干大根 (1鉢) 54mg

資料：「五訂日本食品成分表」

## 法人の活動状況

月 日	会議名等	参加者名
8月17日	福祉相談室連絡会議	赤坂福祉相談員
8月19日	松浪地区住民懇談会	川原管理責任者
8月19日	げんきつき花火大会	げんきつき主催
8月21日	シナプソロジー体験会	古見ケアワーカー
8月21日	第84回理事会	理事7名 監事2名
8月23日	保健師部会	三堀看護師・平國主任介護支援専門員
8月24日	主任介護支援専門員部会	川原・平國主任介護支援専門員
8月29日	社会福祉士部会	森社会福祉士
8月30日	セルフネグレクト研修会	三堀看護師
8月30日	コグニサイズを教える研修会	平國主任介護支援専門員
8月31日	コグニサイズを教える研修会	小川社会福祉士 古見ケアワーカー
9月 6日	家族介護教室「終活支援 お片づけ講座」	包括さざなみ主催
9月 8日	認知症カフェ「ホッとルーム」	包括さざなみ主催
9月 9日	デイサービスまつなみ運営推進会議	デイサービスまつなみ主催

### げんきつき花火大会

8月19日（土）夜に日中一時支援事業所「げんきつき」において花火大会を挙行政いたしました。子どもたちはご家族とともに花火を楽しみました。



### 介護の会まつなみ第84回理事会

8月21日（月）に当法人第84回理事会を開催し、就業規則・嘱託職員就業規則・パート職員就業規則・ホームヘルパー就業規則・給与規程・管理規程の一部改正の承認を得ました。

## 家庭介護教室

9月6日（水）に地域包括支援センターさざなみ主催で家庭介護教室「終活支援 お片づけ講座」を開催。

講師の整理収納アドバイザー古川めぐみさんの分かりやすい話で、受講者32名思いを新たにしました。講座後のアンケートでは、とても満足し、実生活にも役立てそうとの回答が多くありました。



## 松浪地区福祉ふれあいまつり！

9月24日（日）に松浪地区福祉ふれあいまつりが松浪小学校で開催されます。当法人の松浪地区地域包括支援センターさざなみもブース参加致します。また法人各事業所のパネル展示もいたします。みなさま是非ご来場下さいますようお願い申し上げます。

介護保険各事業をご利用の皆様へ！

訪問時・通所時等での茶菓の接待、金品の頂き物は、  
当法人の理念・運営方針からお受け取り致しかねます  
ので、職員がお断りすることがあると思いますので、  
ご了承ください。

- 事業計画書・予算書・事業報告書・決算書は各事業所に備えてありますので、  
ご自由に閲覧ください。またホームページにも掲載しております。
- 苦情やご意見は、いつでもお申し出ください。
- ご連絡いただければ、各事業所の見学ができます。

## 法人の事業所一覧 (ホームページ <http://www.matsunami-k.com/>)

法人本部		E-mail : <a href="mailto:houjin@matsunami-k.com">houjin@matsunami-k.com</a>
訪問介護センターまつなみ (訪問介護事業)	〒253-0022 茅ヶ崎市松浪 1-1-12 TEL : 0467-57-5272 FAX : 0467-57-5273	E-mail : <a href="mailto:houmon@matsunami-k.com">houmon@matsunami-k.com</a>
相談センターまつなみ (居宅介護支援事業)		E-mail : <a href="mailto:soudan@matsunami-k.com">soudan@matsunami-k.com</a>
評価事業部 (福祉サービス第三者評価事業)		E-mail : <a href="mailto:hyouka@matsunami-k.com">hyouka@matsunami-k.com</a>
まつなみクラブ (地域密着型通所介護事業)		TEL : 0467-58-3839 E-mail : <a href="mailto:matsu-club@mbr.sphere.ne.jp">matsu-club@mbr.sphere.ne.jp</a>
デイサービスまつなみ (地域密着型通所介護事業)	〒253-0031 茅ヶ崎市富士見町 7-3 FAX : 0467-84-4878	TEL : 0467-84-4858 E-mail : <a href="mailto:care@matsunami-k.com">care@matsunami-k.com</a>
げんきつき (日中一時支援事業)		TEL : 0467-84-4859 E-mail : <a href="mailto:genki@matsunami-k.com">genki@matsunami-k.com</a>
松浪地区地域包括支援セン ターさざなみ	〒253-0032 茅ヶ崎市常盤町 2-2 松浪コミュニティセ ンター内 FAX : 0467-39-5902	TEL : 0467-39-5901 E-mail : <a href="mailto:sazanami@mbr.sphere.ne.jp">sazanami@mbr.sphere.ne.jp</a>
福祉相談室さざなみ		TEL : 0467-39-5935 E-mail : <a href="mailto:soudan@mbr.sphere.ne.jp">soudan@mbr.sphere.ne.jp</a>