

障碍社通信

PAM カフェ再始動

コロナが5類に移行し、(株)障碍社では数年ぶりにPAMカフェを楽しんできました♪



第一弾となるPAMカフェは、八王子みなみ野にある「つどいの森公園」でBBQ♪
総勢60名の方にご参加いただき、お天気にも恵まれ大盛況で終える事ができました。

ユーザーやご家族、従業員などなど、普段なかなか顔を合わせる事のない、事業所を超えての交流は、お互いの悩みを共感したり、新しい視点を得たりととても有意義な時間になったように感じます。

直行直帰の現場だからこそ、こういったイベントを使って沢山の“仲間‘と出会えたら嬉しいですね♪

BBQでは、有馬さんの燻製(ラム肉の燻製やチーズ、ベーコンなどなど)や、みたらしの肉巻き、ちくわユッケなどの変わりだねメニューに加え、いつもイベント等でお世話になっている浅沼さんの混ぜ麺など盛り沢山でした。

子供から大人まで、浅沼さんのラーメンテントの前には行列が出来ていました！
どの料理も最高においしかったです。

青空の下、お酒を片手に美味しい料理をお腹いっぱい食べ、幸せな一日でした♪
ご参加いただきました皆様、本当にありがとうございました。
PAMカフェ第二弾も開催予定ですのでお楽しみに♡
詳細は決まり次第お知らせいたします♪
皆様のご参加心よりお待ちしております(*´ω`*)



アンチエイジングに効果がある食事メニュー

今回はいつまでも元気で若々しく過ごしていくために、アンチエイジングに効果を期待出来る食事について考えてみました。

＜主食＞玄米ごはん…白米では取り除かれている米ぬかに、ポリフェノールの一種である「γ-オリザノール」が含まれています。

＜主菜＞豚しゃぶ…肉、魚、卵などから摂取できる動物性タンパク質にはアミノ酸が含まれています。アミノ酸は、肌のハリをつくるコラーゲンの材料となり、アンチエイジングに効果的と言われています。

＜副菜＞納豆…大豆製品には大豆イソフラボンが含まれています。大豆製品から大豆イソフラボンを取り入れてエストロゲンを補うことが、アンチエイジングにつながると言われています。

エストロゲンは、女性ホルモンと呼ばれ、代謝アップや精神状態の安定化、肌の潤いやツヤを守る効果があります。エストロゲンの分泌は、一般的に 30 代後半ごろから減り始めるので、例えば納豆なら 1~2 パックを目安に毎日食べるようにすると良いとのこと。

その他に野菜やきのこ、海藻類にはアンチエイジングに必要なビタミン A、ビタミン C、ビタミン E などの抗酸化作用を持つビタミンやミネラルが含まれています。

特に、抗酸化力が期待できる主な栄養素はにんじんに含まれるβカロテン、トマトに含まれるリコピンなどです。赤パプリカの成分には活性酸素から細胞を守る力があり、肌荒れやシワといっ

た肌の老化を防ぎ、若々しい美肌を保たせるなどのアンチエイジング効果を期待できるということです。

<飲み物>硬水のミネラルウォーター…硬水にはマグネシウムやカルシウムなどミネラルが多く含まれます。マグネシウムには血管を若々しく保つ

働きがあり、カルシウムは歯や骨を丈夫に保ちます。その他に、赤ワインは長寿遺伝子を活性化するといわれるレスベラトロールを含んでおり、レスベラトロールは内臓脂肪の蓄積を抑える働きがあります。また、ポリフェノールも豊富です。ポリフェノールは強い抗酸化作用を持ち、血液をサラサラにしたり、動脈硬化を予防したりする効果が期待できます。

相談窓口のご案内です

障碍社では相談窓口を設置しています。直接、所長や担当者に繋がります。お困りの事がございましたら、下記 URL から相談内容をご確認の上、担当者へお問い合わせください。

相談窓口 <https://shogaisha.co.jp/staff/#consultation>

Facebook、Instagram のご紹介です。

当事者スタッフが重度訪問介護を利用した日常生活、趣味や好きな物などのプライベート画像を投稿しています。是非、ご覧になりフォローとシェアをお願い致します。

下記の QR コードを読み取りご覧ください。

