

白寿荘だより

2024年10月発行
 社会福祉法人白十字会
 特別養護老人ホーム白寿荘
 〒314-0134
 茨城県神栖市賀2148-112
 TEL 0299-92-7443
 FAX 0299-92-8910



百寿おめでとうございます。
 大正13年8月15日生の石津やす様が
 100歳を迎えられ、内閣総理大臣や県
 市から表彰されました。
 いつまでもお元気で過ごしてください。

今年の夏はとてもしっかりと暑さが続いております。朝夕は少し涼しくも感じられましたが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、9月16日に「敬老の日」を終えましたが、今年度は百歳以上の高齢者の方は全国で9万5千人を超えてきています。昨年から増加数は男性が625人、女性は235人。2024年度中に100歳になる人の数は4万7888人（前年度比781人増）だそうです。女性の最高齢は116歳。男性は110歳です。数年前には白寿荘にも111歳の長生きな男性入所者様もいらっしゃいました。長生きの秘訣は？と聞くと「一人に感謝していること」だと教えてもらいました。その気持ちで行けたんだと思います。ちなみに好きな女性のタイプは「健康が一番」と年上……ユーモアも必要なんですよ。

また、縮小営業していましたが、ショートステイ事業も11月より通常営業していきます。職員一同頑張っていますので皆様よろしくお祈りいたします。

ご挨拶
 施設長 田中 健



栄養士通信

管理栄養士 西本 茜



～「ノンカロリー」と「カロリーオフ」って何が違うの？～

清涼飲料水などの表示でよく見かける「ノンカロリー」「カロリーオフ」とは、全くカロリーがないわけではなく、カロリーが少ない食品を表すときに使用します。カロリーに関する表示の仕方は厚生労働省が定める「栄養表示基準」で表示ルールが下記のように定められています。

- 食品100ml当たり5kcal未満であれば・・・
「ノンカロリー」「カロリーゼロ」の表示ができる
- 食品100ml当たり20kcal以下であれば・・・
「カロリーオフ」「カロリー控えめ」「低カロリー」の表示ができる

食品のラベルには100ml当たりの栄養成分が表示されていますので、食欲の秋でついつい食べすぎてしまいカロリーが気になるときは、栄養成分を見てみて下さいね。

食品表示の実際 ★100mlあたりの表示になっている★

「低糖」「微糖」
「糖分カット」
「糖ひかえめ」

2.5g以下/100ml
(食品5g以下/100g)

「無糖」
「ノンシュガー」
「シュガーレス」

0.5g未満/100ml

「ノンカロリー」
「カロリーゼロ」

5kcal未満/100ml

「カロリー控えめ」
「低カロリー」

20kcal未満/100ml
(食品40kcal未満/100g)



～PPE（個人防護具）訓練を行いました～



～9/26消防訓練を行いました～



お知らせ

～入居者のご家族の皆様へ～

寒くなってきましたので衣替えを行っております。お忙しいとは思いますが、衣替えのお済でない方は、お持ちいただけますようご協力よろしくお願いいたします。

編集後記

涼しくなってきましたが、皆様体調はお変わりないでしょうか？
 白寿荘では、今年も100歳の方のお祝いをする事が出来ました。健康長寿百寿おめでとうございます！
 これからもお元気でいつまでも長生きしてください。

伯耆

