

2024.6月号

第2号

みらい訪問新聞



皆さん！白米・・・食べてますか？(・▽・)体を作る元気の源白米！
今日は白米のとってもいいこと知っていただきたいと思います！

白米の主な成分である炭水化物（糖質）は人間のガソリンとも言える大切な

エネルギー源です。

エネルギーが無ければ体を動かすことはできません。なので運動をして体を作るためには白米はとっても大事ですd(￣￣)

ただ炭水化物をあんまり食べると太っちゃうって思ってたらしやる方もいらっしやいますよね？そこで玄米！

実は白米と玄米はカロリー数は変わりませんが炭水化物をより効率的にエネルギーに変えるビタミンB1が白米の5倍もあるんです！

エネルギーに変われば体に溜め込みづらくなるので太りづらく、より活動的に元気に生活することができます！

え？玄米にしないとビタミンB1が摂れないのかって？

ではまたどこかでそのお話をしていきたいと思います。

それまでみらい訪問新聞を楽しみにご覧ください（^▽^）

今月の担当：武藤



あじさいと菖蒲の花を移動支援で見してきました！

水元公園で5月27日から6月16日まで、
菖蒲まつりがやっていました！

6月8日にR.Tさんと一緒に、
移動支援で菖蒲と紫陽花を見してきました！
菖蒲も紫陽花もとても綺麗でした！

人がいてとても賑やかでした！屋台でかき氷も食べました！
R.Tさんとたくさんお散歩をしたのしかったです
R.Tさんも「楽しかった」と言ってくださいました！



職員紹介

みらいには常勤6人、非常勤14人、総勢20人で働いています。
新聞ではどんな職員が働いているのか、紹介していきたいと思います♪ 今月は…
皆に実技指導をしてくれて、料理も美味しい、絵が上手くて、歌や踊りもかっこいい
いろんな知識を知っていて話し上手！人を笑わせる天才！でもなぜかおねえキャラ
ホームヘルプサービスみらいの管理者！武藤賢治さんにインタビューをします！

- ①名前 よみがな あだ名：武藤賢治 むとうけんじ むとさん
- ②資格：介護福祉士 ③誕生日：10月25日
- ④星座：さそり座 ⑤干支：戌年🐕 ⑥血液型：AB型
- ⑦趣味：アロマ
- ⑧好きなキャラ又は芸能人：なかやまきんにくん🍷
- ⑨休みの日何してる？：美味しいものを食べに出かける
- ⑩ホームヘルプサービスみらいのいいところ：ラブ❤️



ご利用者様紹介

みらいにはたくさんの利用者様がいます！
細かい作業が大好きな
Y.S様にインタビューのご協力いただきました



- ①イニシャル：Y.S様 (名、姓)
- ②担当ヘルパー：武藤H
- ③趣味：動画鑑賞
- ④好きなテレビ：スクールウォーズ・乳兄弟
- ⑤嫌いな食べ物：梅干し
- ⑥好きな食べ物：ツナグラタン
- ↑ (お母さん特性)

