

# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2022.11月号

## 祝！生涯大学40周年記念 山中 當様 長寿表彰受賞

60歳以上の人を通う、県高坂学園生涯大学の創立40周年記念式典が3日、約340人の学生が出席し高知市内で行われました。

「人生100年時代」に学び続ける決意を新たにされたそうです。

県高坂学園生涯大学とは、1982年5月、生涯学習や生きがいづくりの場として設立をされました。学費を集め、学生らが受講内容を企画する自主運営をされ、時事問題・健康づくりなど幅広いテーマで月2回、高知市内の2会場で開講されております。

講師は外部だけでなく、学生さんも講師を務めるユニークなシステムです。

現在は90代の25人を筆頭に530人(平均年齢79歳)が在籍されておられるそうです。

この式典で、サバティ高知の最高齢 山中 當様が、学生最高齢の長寿者として表彰されました。「ここでできた友達は、かけがえのない財産」と、コメントをされています。

この表彰の写真と記事が、翌日の高知新聞(10月4日P24)に掲載されました。サバティでもスタッフや利用者様から、お祝いの言葉を贈らせていただきました。山中さん、おめでとうございます!!



## スタッフ紹介

10月より高知のスタッフの仲間入りをしました、笑顔がとても素敵!いつも元気いっぱいの桑原さんをご紹介します。



皆さんこんにちは!10月より、サバティスタッフの仲間入りをした桑原澄子と申します。10年以上介護の仕事をしておりますが、学ばせていただくことが多く感じられる仕事だと思っています。皆さんとの出会いを大切に、1日・1日を楽しく一緒に感じられるよう頑張ります。趣味というほどのものはありませんが、お菓子づくりや作品づくりなど、気合が入ると没頭してしまうことが時々あります。笑顔がモットーな私です。不慣れなところもあると思いますが、これからどうぞ宜しくお願いいたします。

## 秋と言えは??

今が旬の魚と言えは…サンマですね。もう召し上がられた方・店頭で並んでいるのをご覧になった方、いらっしやいますでしょうか?今年のサンマの大きさは、なかなか小ぶりですらっとスマートです。しかも高い!



以前一尾100円もしない安い魚のイメージでしたよね?今ではもう、立派な高級魚となってしまいました。この機会に食生活を始めとする生活習慣を見直す、良い機会にしませんか?

食材の単品での摂取は、栄養バランスが偏りがちになります。主食・主菜・副菜を組合せて、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。

食事を摂取し残った栄養分はエネルギーとして、内臓脂肪に蓄積されてしまいます。基礎代謝の高かった若い頃の食事量を、いつまでもずっと続けていると太ってしまう原因になります。ご自身の適正体重は、ご存知でしょうか?体重の判定する数値として、BMI値という基準を使います。身長に見合った体重かどうかを判定する数値です。BMI=体重(kg)÷身長(M)<sup>2</sup> 一度計算してみても、いかがですか?

**11月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!**

3日…… 5日……  
10日…… 16日……  
20日…… 25日……  
28日……

**見学・体験、随時受付中!**

月	火	水	木	金
◎	◎	◎	◎	◎

・1日型: 9:00~17:00

・半日型: 9:00~12:15 / 13:30~17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話  **088-837-1081**

ファックス  **088-837-1082**



**CAVATY**

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号  
3970105585

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

ホームページはこちら

<https://www.cavaty.jp/>

