

リレーコラム 冬に向けた免疫ケア

近頃「免疫ケア」という言葉をよく耳にしますが、免疫機能を正常に働かせるためには、生活リズムの安定、適度な運動、十分な休息、バランスのよい食事が大切です。

バランスのよい食事といつても具体的に何を食べればよいか迷ってしまうかもしれません。ポイントは大きく3つあります。

1つ目のポイントの発酵食品や食物繊維を多く含む食材は腸の環境を整え、働きを発揮してくれます。具体的には発酵食品はヨーグルトや納豆やキムチ、食物繊維を多く含む食材は海藻類やキノコがあげられます。

2つ目のポイントのビタミンA、ビタミンE、ビタミンCは抗酸化作用があり、免疫細胞の数を増やしたり活性化させる働きがあります。具体的にはビタミンAはレバーやうなぎ、ビタミンEはアーモンドやかぼちゃ、ビタミンCはじやがいもや果物類に多く含まれます。具体的には肉や魚の大豆腐製品や卵があげられます。

これら全てを毎日食べることは大変ですが、数日間や1週間の中できのうだけ多くの食材を食べて冬を乗り切りましょう。

(新倉)



養護老人ホーム
富塚ひとみ



ケイワーカ
富塚ひとみ



デイサービス
武田 幸男



新任職員 はじめまして

美山ホームで定期的に行われている防災訓練ですが、7月17日は消防器の取り扱いや消火栓による放水手順を再確認しながら実施しました。(米田)



防災訓練



実施行事

3月	2月	1月	12月	11月	10月	9月	8月
21日	27日	10日	1日	28日	25日	24日	15日
3日	3日	7日	25日	15日	1日	21日	終戦記念日 会食
洋食の日	節分・豆まき	新年祝賀会	クリスマス会	寿司の日	炉開き	敬老祝賀式典	
春季仏供養会	ひな祭り	阿部睦会初代会長命日	冬至もちつき	焼いも大会	美山まつり	秋季仏供養会	
春季仏供養会	春季仏供養会	第73回	七草鏡開き	美山まつり	第11回初代施設長命日	秋季仏供養会	

行事予定



編集後記

今年の夏は「災害級」とも言われる異常な暑さで、エアコンの効いたお部屋から動くこともままならず、外出はおろかお庭に出ることもできない暑さが長く続きました。9月も終わりになつてようやく暑さも和らいできましたね。暑い時期が長く、冬の訪れもうすぐ。ちょうどどいいと感じるこの時期に、ちょっとお庭に出て外の空気を浴びておきたいですね。私も趣味のオートバイでこの心地良い季節を味わっておきたいと思っています。

(大橋)

親と子の 心が見える S・Y(85歳)	コスモスに M・O(68歳)	祝い膳 T・K(77歳)	心躍りて 風の中 M・O(68歳)
夕暮れ時 Y・N(73歳)	母の面影 S・Y(85歳)	手形とり 敬老祝う デイケア I	
夕暮れ時 Y・N(73歳)	母の面影 S・Y(85歳)	手形とり 敬老祝う デイケア I	
夕暮れ時 Y・N(73歳)	母の面影 S・Y(85歳)	手形とり 敬老祝う デイケア I	
夕暮れ時 Y・N(73歳)	母の面影 S・Y(85歳)	手形とり 敬老祝う デイケア I	

俳句・川柳 コーンナード

