

あおやま通信

新年あけましておめでとうございます。昨年中は、ご利用者の方々やご親族様の暖かいご支援やご理解を賜り厚く御礼を申し上げます。本年は介護保険の改正による制度変更がある事から御親族様においては戸惑われることがあるかと思いますが、今後も多くの方々の期待に応えることができるよう職員一同頑張っていきます。



～クリスマス会～



12月16日に少し早めのクリスマス会を行いました。今年も老健あおやま有志によるハンドベル部の演奏に加えて、ボランティアの方による出し物、託児所の子ども達もダンスを披露してくれました。



毎年演奏しておりますが、休日にも練習しに来るなど熱意は今年のカープ並に込められています！！

大トリを飾るのは老健あおやまのアイドルであり、ハンドベル部のライバルである託児所の子どもたちです。今年も一生懸命さの伝わるダンスを披露してくれました♪



もちつき



12月27日に年末恒例のもちつきを行いました。餅をつく作業を数名の方ですが、手伝って頂き「わっしょい、わっしょい。」と掛け声が飛び大変盛り上がりしました。張り切ってされたいたので体を痛めないか心配でした。餅の形を作るのも利用者の方にお願ひし手際よく丸めて頂きました。割烹着がともよく似合っておられました。



～栄養課便り～



あけましておめでとうございます。この時期になると冷え性に悩んでおられる方も多いかと思ひます。東洋医学では昔から、「冷えは万病のもと」といわれてきました。冷え症は、免疫力が落ちて風邪にかかりやすくなるだけでなく、体温が下がるとなかなか元に戻りにくくなってしまいます。防寒対策をしっかりするのも効果的ですが、この冬は体の中から温める「温活」をはじめてみてはいかがでしょうか？毛細血管を広げて血行をよくしてくれる栄養素『ビタミンE』についてご紹介いたします。

ビタミンEは、赤血球を若々しく保ち、柔軟性をもたせる働きをもっており、血行促進が期待できます。また、血管内に血栓ができるのを防ぐ作用もあるため、サラサラになった血液が末梢にも流れるようになり、結果として「冷え」が改善されやすくなります。

ビタミンEはアーモンドなどのナッツ類や、植物油に豊富に含まれています。その他には、うなぎ、たらこをはじめとした魚介類、西洋かぼちゃ、アボカドなどにも多く含まれています。

栄養素だけではなく体を温める代表的な食べ物である【しょうが・とうがらし・玄米・豆類・根菜類・味噌】などや体を温める飲み物【紅茶・ほうじ茶・ウーロン茶などの発酵茶葉・ごぼう茶・ココア】などと一緒に食事を摂り、冷え知らずの体を作りましょう。



管理栄養士：奥崎 成美