

秋の
ドライブ



鷺羽山



王子が岳



え～
眺めや～



まだまだ
食べる
でしょ

紫乃で
お食事♪

景色の良い
場所で紅葉を
眺めて、秋を
感じてきました



もうお腹
いっぱい

紅葉よりも、
食事を満喫
された方も
多かった
ようですね

瀬戸内海が
よく見える



幼少の頃を
思い出したわ



下津井にある円福寺にて



よお～
食べるな～

四国と
言えば、



おでん!?



うどん!

静かな
良い所
ですなあ



楽しい
1日に
なりました



じゃがいも会のみなさんが慰問に来てくださいました



来年も



歌や舞踊を披露して下さい、大いに盛り上がりました!



栄養のコーナー

みかんの栄養がすごい!!!

冬の果物の代表“みかん”は、風邪予防に役立つビタミンCを含み、手でむくだけと手軽なので、1日に何個も食べるという方も多いのではないのでしょうか。みかんなどの果物は効率のよいエネルギー源ですが、とりすぎると中性脂肪などが上昇する要因となります。今回は旬の果物“みかん”を上手に活用するポイントをご紹介します。

みかんに含まれる主な栄養素

★ビタミンC

肌の調子を整えたり風邪予防に効果的です。加熱で損失しやすいため生で食べられるみかんはビタミンの損失を最小限に抑えられます。

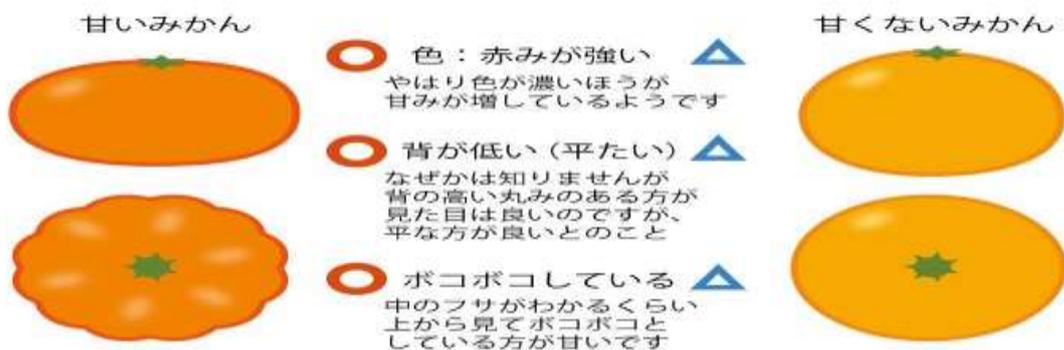
★β-クリプトキサンチン

みかんの色の素となる成分で、強い抗酸化作用があります。近年、骨の健康や生活習慣病のリスク低下に役立つことが報告されています。

★ペクチン

水溶性食物繊維の一種で、子房の袋に含まれます。お腹の調子を整えたり、コレステロールを下げる手助けをしたりします。

【おいしいみかんの選び方】



みかんの1日の食べる目安は2個とされています。食べ過ぎると血糖値や中性脂肪値の上昇につながります。糖尿病やカリウム制限のある方はお医者さんに確認してください。末兼栄養士が産休に入りましたので10月より石川が王慈園で勤務することとなりました。よろしくお願いします



それぞれに名残りの彩や冬紅葉
刈り込みし樹木静かに冬構え
冬ぬくしたたむ肌着の日の白ひ
想ふ人遠くにありて冬銀河
街路樹は洗ひざらしの師走風
贈られしマフラーしばし飾りおく
生かされて尚生かされて除夜を聴く

あやめ様

冬草を小菊と共に生けて見る
窓締めてカラス鳴いてる冬の空
裏山に笹鳴き聞いて会話止め
障子張り終えて明るき離れかな
炭俵開けて茶室の用意する
覚書きあれこれ書いてる古曆
根ねぶかじ深か汁吹き吹き食べる幸せを
枯か蔦つたの赤く色付く日溜りに
園児等の黄色い聲のみかん狩り

前野様



皆さんどしどし投稿して下さい！25日まで

【12月生まれの皆様】

内○様、○井様、○原様、○野様、○瀬様
お誕生日おめでとうございます。

【新規入居者ご紹介】

○本○治様 よろしく申し上げます！



看護のコーナー

インフルエンザの基本的な感染対策

※咳エチケット

- ・咳やくしゃみをするときは、口や鼻をおおう。出来ればマスク着用。
- ・鼻水や痰のついたティッシュは、すぐゴミ箱に捨てる。
- ・咳やくしゃみの後やマスクに触れた後は手指消毒を徹底する。
- ・咳をする際は、顔を他の人からそらす。

※手洗い・手指消毒

- ・手洗いと手指消毒を同時に行う必要はありません。
(手を洗う事が出来ないときは消毒のみでもオーケー)
- ・手荒れに注意・病原体が住み付きやすくなります。

※予防接種

感染予防は、感染を成立させないため病原体の伝播遮断する事である為
手指消毒が最も重要です。



平成29年



12月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
<p>P=ポイント対象行事 ※月・水・金 朝の体操もポイント対象</p>						
3	4	5	6	7	8	9
喫茶ゑびす P		カラオケ P	喫茶ゑびす P	買い物		映画会 P
10	11	12	13	14	15	16
喫茶ゑびす P		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P		カラオケ P	
17	18	19	20	21	22	23
喫茶ゑびす P			クリスマス 忘年会 	買い物		映画会 P
24	25	26	27	28	29	30
喫茶ゑびす P	ひょうたん 夢くらぶ	もちつき P	喫茶ゑびす P	カラオケ P		
31						
喫茶ゑびす P						

こんにチワワ～今年も残り1ヶ月となりました！恒例のクリスマス忘年会は20日(水)に開催されます！26日(火)にはもちつきもありますよ～来年は成年なのでワンダフルな一年にしましょう～皆様に幸せがワンさか訪れますように～(親父ギャグばかりですみません..) それでは元気で年越ししましょう～