

クリスマス & 忘年会

始まり～



カラオケ♪



皆さんと
楽しい時間を
過ごす事が
できました



プレゼント
もらっ
ちゃった



おもちつき

おいしょ〜!

お・・・
難しい

コネコネ

もっと
力を入れ
るんじゃ〜



ぜんざいも
おいしい



2018年も、どうぞ
宜しくお願いします!

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。

「あいうべ体操」も有効です!!



栄養のコーナー

★食事で身体を温めよう！

寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？寒い日はあまり外出しないという方も増えているのではないのでしょうか。近年の研究で体温が1℃下がると免疫を司る白血球の働きが30%もダウンするといわれています。風邪や感染症にかかりやすい冬は身体を温めて元気に過ごしたいですね！

<身体を温める食材>

最も有名な食材が生姜です。中でもジンゲロン、ジンゲロール、ショウガオールという辛味成分には、血流をよくして身体を温め、新陳代謝を活発にするのに高い効果があります。葛根湯にも生姜が使われていることが多いそうです。



固いもの チーズ、漬け物、ごぼう、かぶなどの根菜類

固い食べ物は、水分や油分が少なく身体を温めると言われます。また、ごぼうやかぶなど、土の中で育つものは温めるとされます。逆に土の上で育つ葉物は、冷やすと言われています。



寒い土地で採れるもの りんご、さくらんぼ、ぶどう、日本蕎麦

寒い土地・時期に育った植物、それを使った食品は身体を温めます。身体を冷やす傾向にある果物でも、りんご、さくらんぼ、ぶどうなど北方産のものは例外的に温めます。



暖色系のもの 紅鮭、海老、赤身の肉、卵、明太子、小豆など
火や温かさを連想させる赤・黄色・オレンジといった暖色系の食べ物は身体を温めます。



<身体を冷やす食材>

牛乳、きゅうり、パン、バナナ、コーヒーなど暖かい土地・時期に育ったもの、青・白・緑などの寒色系のもの、水分・油分の多い柔らかいものは、身体を冷やします。



体温を上げる食べ物・下げる食べ物を覚えようと思えば大変ですが色や地域で考えると分かりやすいですね。また身体の冷えは胃腸の機能も低下させ消化や排泄にも影響を与えるそうです。食べ物以外でも運動や入浴、防寒具を用いるなど上手に身体を温めたいですね！



霜柱あちらこちらに音がなる
焼芋にほっくり顔がうつるかな
雪山に動物たちが冬ごもり
長寿はあちらこちらにわろてんか
人間の英知およばぬ自然界
雪道は気をつけようなアイスばん
身にしみる寒さ一段木枯かな
大晦日除夜の鐘が静かなり
煤すすはら払い新年向けて急がしや

長本様

あらたまの日影あと躍らす軒すずめ
きらめきて波が初日押してくる
着ぶくれて六畳一間我が世なり
日向ぼこ鴉一羽が黒すぎる
お雑煮を味わいながら三ヶ日
事多き年締めくくる除夜の鐘
ケアハウスみんないい人春よ来い

あやめ様



皆さんどしどし投稿して下さい！25日まで

栗林の橋を書きし本を見て

娘むすめに連れられて行った日思ひ

オランダの枝師に学びし埋立ての

除夜走りて広き平野の

樹木葬何所にあるかと探せども

見当らぬまま帰へる師走の

幼なき日置薬来たうれしきは

紙風船を貰ふ喜び

その昔学徒出陣お見送り

新宮外苑思ひ出し居り

宮様を祭りし郷内走り来て

古き宮家の歴史ひもと繕ひもとき

樺太も台湾迄も友が居た

戦争越えた永き月日を

振り返り思ふ事など多くあり

老いて楽しき一人の部屋で

前野様



【1月生まれの皆様】

岡〇様、〇田様、〇本様、芳〇様、〇川様、加〇様
〇藤様、〇山様、山〇様 お誕生日おめでとうございます。

【新入居者ご紹介】

加〇〇〇雄様、高〇〇子様 よろしくお願ひします！





1月のカレンダー

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

お餅を食べるこの季節、喉に詰まらない様に気をつけて下さいね。今月は初詣に出かけます！行き先は鴻八幡宮、吉備津彦神社、由加山、善通寺です！暖かい服装で参拝しましょう～