

☆秋のドライブ☆



いい眺め〜



いただきます

古流空手道 空手教室



ビシツツ！ 押忍！



初体験！！
空手は



秋の夜長に音楽を...



障害者の皆さん
の暮らし

しっとり...



ゆったり...

栄養のコーナー

かぼちゃを食べて風邪知らずになりましょう

12月22日は「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」といわれるように、かぼちゃは栄養の宝庫です。β-カロテンをはじめ、ビタミンCやE、B1、B2、ミネラルや食物繊維なども含んでいます。冬になると寒さから体調を崩し勝ちですが、かぼちゃを食べてのりきりましょう！

★かぼちゃの旬は夏じゃないの？

かぼちゃは収穫時期の夏から秋にかけてが旬だそうです。かぼちゃを冬至に食べるのは、夏の太陽でしっかり完熟させたものを、野菜の少ない冬場に備えて長期保存していたから。しかも、その頃には熟成してでんぷんが糖分に変わり、より美味しくなると昔から伝えられたそうです。今では輸入物が多く、一年を通じて手に入りますが、冬至のころのものは甘みもありホクホクして美味しいのです。

★代表的な栄養素はβ-カロテン！

実が黄色いかぼちゃは、体内でビタミンAに代わるβカロテンを豊富に含みます。かぼちゃを食べると風邪をひかないといわれるのは、粘膜や皮膚の抵抗力を高めるビタミンAの働きによるもの。近年では生活習慣病やがん予防にも効果があると言われており注目されています。西洋かぼちゃは、日本かぼちゃの5倍以上ものβカロテンが含まれているそうです。

★その他にも…

皮に多く含まれる食物繊維は血糖急上昇を抑えたい、便秘予防になります。疲労回復に役立つビタミンB1や口内炎予防に役立つビタミンB2、きれいな肌を作るビタミンCが多く含まれます。栄養たっぷりのかぼちゃを食べて寒さに負けない身体をつくりましょう！

今月の注目の献立★

12月3日(月) けんちゃんうどん

12月6日(木) 群馬県献立

12月12日(水) 味噌ラーメン

★変更する可能性があります。



売出しのチラシ嵩張る十二月
街路樹へ洗ひざらしの師走風
山茶花の咲きづく日々ケアハウス
思ふ人遠きにありて冬銀河
どの窓も灯ともし頃よ聖夜なる
動かねば我も枯れ行く芒原
年忘れ感謝で今日を締めくくる

あやめ様

七三に掛けたボタンに気付かない
「どなた様」母に聴かれる里帰り
晴れやかなおべべ明かるくケアハウス
論理やら 理屈で正す ことよりも
やさしい心 よりそう気持
芳正様

皆さんの掲載してほしい
短歌、俳句、川柳などなど
事務所へ提出おねがいます！
締め切りは25日までです。

HAPPY BIRTHDAY

内〇様、〇井様、〇原様、岡〇様
久〇様、中〇様、〇野様、永〇様
お誕生日おめでとうございます！



【新しいご入居者紹介】
岡本美智子様が入居されました
よろしくお願ひします



看護のコーナー

★いよいよ師走に入りました～

12月に入り、朝・夕の冷え込みが厳しくなり、空気も一段と乾燥いてきました。気付かないうちに、体内の水分は失われています。空気が乾く冬場は身体も乾燥し多くの水分が排出されます。こまめな水分補給をしましょう。

湿度と冬場の体調管理

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。低温・低湿度を好むインフルエンザウイルスにとって乾燥する冬は最適な環境です。加湿等で適切な湿度を保つことが対策の一つです。加えて栄養や休養もしっかりとり規則正しい生活を心がけることも感染リスクを遠ざけるうえで重要です。

インフルエンザ予防接種は、もう済みましたか？まだの人は、早めに接種してください。マスク・うがいも忘れず冬を健康に過ごしてください。



平成30年

12月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
喫茶ゑびす P		カラオケ P	喫茶ゑびす P	買い物		映画会 P
9	10	11	12	13	14	15
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		
16	17	18	19	20	21	22
喫茶ゑびす P			クリスマス 忘年会 	買い物		映画会 P
23	24	25	26	27	28	29
喫茶ゑびす P	振替休日	ひょうたん 夢くらぶ	もちつき 			
30	歌声広場					
喫茶ゑびす P	P					

今年も残りひと月となりました。来年5月に元号が変わるので、今月19日は平成最後のクリスマス忘年会となります！大いに楽しみましょう！平成は「動揺・沈滞した時代」と言われていますが皆様にとってはどんな時代でしたか？大正～昭和～平成と激動の時代を生きてこられている方にとっては、私たちとは違った思いがあると思います。来年も平和で健康で良い年になります様