

敬老の日お祝い
お食事後編

楽しみ
楽しみ~



どんな
ご馳走が
出てくるかな



割烹 なかた



時価
〇千円の
イカ注文



みなさん
お腹いっぱい
召し上がられました



漁火大名



はなまる
うどん



鴻八幡宮例大祭



たくさんの地区の
だんじりが
来園してくれました



看護のコーナー

11月～2月ピーク！ ノロウイルス食中毒

痢ウイルスが少量でも体内に入ると腸内で増殖して、吐き気、嘔吐、下腹痛を引き起こします。症状が出たら、医療機関を受診し、十分な水分栄養をとみましょう。

11月は二十四節気では、寒露という時期です。

過ごしやすいですが、乾燥と昼夜の気温差に気をつけたい時です。穏やかに身体を温め胃腸をいたわり、免疫機能を高めましょう。

★ 外出から帰ったら、手洗い・うがいを忘れずに……



栄養のコーナー



～涼しい季節もこまめな水分摂取を！～

徐々に涼しくなり、体調を崩しやすい時期になりましたね。風邪やインフルエンザも心配な季節なので、体調の変化には気をつけましょうね！
今月のテーマは「水分摂取」です。水分摂取は暑い夏だけではなく、暖房を使う冬も大切です。水分摂取は風邪の予防にも効果がありますので、しっかり摂取しましょう！

* 涼しくても水分摂取が大切な理由とは？ *

食事に含まれる水分を除き、人は1日に約1Lの水分を摂取する必要がありますとされています。暑い夏は汗をかくことで喉の渇きを感じやすいですが、涼しくなると汗ではなく空気の乾燥によって皮膚や呼吸から水分が失われます。そのため、夏に比べて喉の渇きを感じづらく、気づかないうちに脱水状態になっています。脱水状態を予防するために、こまめに水分を摂取することが大切です。

* 水分摂取で風邪を予防できるの？ *

風邪の原因となる菌やウイルスは乾燥しているところに付着しやすいです。喉や鼻の粘膜が乾燥していると、そこへ菌やウイルスが付着し風邪をひくことになります。水分を摂取し、体内を潤しておきましょう。

* 飲むタイミングや飲む量はどれくらい？ *

コップ1杯(約150～200ml)の水やお茶を、1日5～6杯を目標に摂取しましょう。最初は中々飲めないかもしれませんが、習慣化すると難しくはありませんよ。トイレが近くなるからと、水分摂取を遠慮する方がいますが、水分摂取には体内の不要なものを体外へ排出してくれる役割があります。血圧が高めな方は水分摂取によって、体内の余分なナトリウムを排出したり、女性にはアンチエイジングの効果もありますよ。

皆様の投稿コーナー

秋深し灯のひしめける港町
豊作も不作もありて村はずめ
二人行く二人の彩の冬帽子
首木偶を並べて阿波の冬はじめ
きらめきし海どこまでも秋惜しむ
連山の身じろぎ一つ冬に入る
日矢射して深山里山初紅葉

あやめ

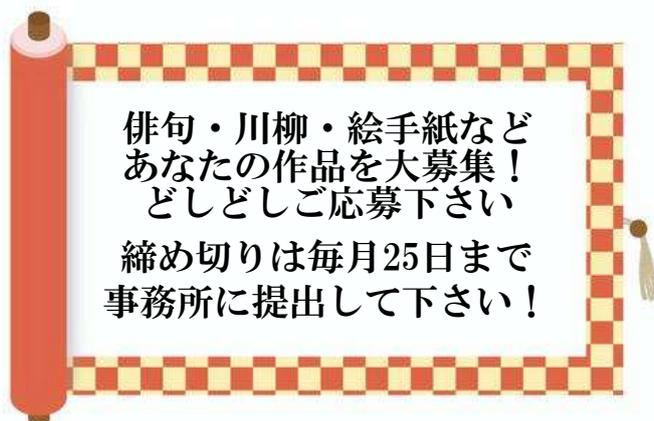
夏祭り屋台枝豆ビール有りて
八月の朝の体操寝惚けてる
早朝に熊蟬の羽根あちこちに
友人と塩分減らし秋効果
秋ひらり秋の夕暮れ虫の声
夜長なりあちらこちらで虫の声
秋実り栗柿等を取り入れる

由加峠



【入居者紹介】

1階 ○原○カ○様
5階 西○○子様、
6階 ○原○子様が
ご入居されました。
よろしくお願ひします。



俳句・川柳・絵手紙など
あなたの作品を大募集！
どしどしご応募下さい
締め切りは毎月25日まで
事務所に提出して下さい！

紅葉の秋、食欲の秋

秋のドライブに行こう！

アンケートをお配りしていますので、希望の場所をお選び下さい。

- ①鷺羽山（児島） ②王子が岳（児島） ③サウスビレッジ（灘崎）
④深山公園（玉野） ⑤美観地区（倉敷） ⑥与島（坂出）
⑦宝福寺（総社） ⑧笠岡バイファーム（笠岡） ⑨和気神社（和気）



令和5年

11月 カレンダー



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|----|-----|-------------------------|--------------|------------|----------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | 朝の体操 P | | 祝日 文化の日 | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | | 買い物 | 朝の体操 P 喫茶ゑびす P | | | 嚙子家慰問 P × 2 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | 朝の体操 P | 喫茶ゑびす P | | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 歌声広場 P × 2 | | | 朝の体操 P 買い物 | 祝日 勤労感謝の日 | 喫茶ゑびす P | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| | | | 朝の体操 P | | | |