



秋のドライブに出かけました！



コスモスも満開



おうじクリニックの胡谷 俊樹先生と、介護について対談！



藤波 辰爾様 来園



マッチョドラゴン

囃子家さま 秋の篠笛演奏会



篠笛とピアノ/ベースの  
素敵な音色に酔いしれました♪



## 看護のコーナー

朝・夕の冷え込みが厳しくなり、  
空気も一段と乾燥してきました。  
空気が乾燥するとのどや鼻の粘膜が弱り  
防御機構が低下するため風邪などのウイ  
ルスに負けやすくなります。  
手洗い・うがいマスクなどの基本的な感  
染予防を徹底しましょう。適度な湿度50  
～60%を保つ・栄養や休養もしっかり  
とり、規則正しい生活をする事も重要で  
す。  
健康管理をしっかり行い、毎日元気で暮



# 栄養のコーナー

近頃は日中、日により寒く感じるようになってきましたね。羽織物や掛物で体温調節し、体調を崩さないようにきをつけましょうね。今回のテーマは「お肉」です。前回は魚についてお伝えしましたので、今回はお肉の良さについて、みなさんに知っていただくと思います!

## \* お肉に旬はあるの? \*

お肉は、基本的に1年を通していつでもおいしく食べることができます。しかし細かく言うと、脂肪を一番溜め込む冬が特においしいとされています。これからの寒い時期が楽しみですね!



## \* お肉の栄養について \*

お肉は、タンパク質だけでなくいろいろなビタミンやミネラルが豊富に含まれています。お肉の種類によって含まれているものが異なるため、それぞれどのような効果があるのか詳しく見ていきましょう!

### ・牛肉・

牛肉には「必須アミノ酸(体内でつくることができないため食べ物から摂取しなければならない栄養)」が豊富に含まれています。その中でも「トリプトファン」といわれるアミノ酸は、リラックス効果のある「セロトニン」といわれる脳内ホルモンの材料になります。そのためトリプトファンの摂取量が減ると、ストレスや疲れを感じるようになります。他にも、皮膚の健康を保つビタミンB6などが牛肉には含まれています。



### ・豚肉・

豚肉にはビタミンB1が含まれています。このビタミンB1は、ご飯や麺類、パンなどの糖質からエネルギーを作る働きを助けてくれる効果があります。ビタミンB1が減少すると、エネルギーが上手く作れず、疲れやすくなったり倦怠感が現れるようになります。豚肉には、ほかにも貧血を防ぐ鉄分や、皮膚の健康に効果のある「ナイアシン」といわれる栄養が含まれています。



### ・鶏肉・

鶏肉には、牛肉同様に「トリプトファン」や豚肉同様の「ナイアシン」が含まれています。他に鶏肉の優れているところは、エネルギー源となる「飽和脂肪酸」とコレステロールを減少させてくれる働きのある「不飽和脂肪酸」がバランスよく含まれていることです。

# 皆様の投稿コーナー

石仏の頭りが温し枯れの中  
山茶花や会ひたき人の顔おぼろ  
黄落や脈つかたち口ダンの手  
細き身を更に超冬つばめかな  
星凍て笑みを忘れしモナリザよ  
ロゼワイン数へきれない聖夜の灯  
医食住足りて感謝の除夜を聴く

あやめ

(私の思い)

勝ちちゃん

知に働けば 角が立つ  
情に棹させば 流される  
意地を通せば 窮屈だ  
とかく人の世は 住みにくい  
(俳句)  
年の暮浮いた話が一つもない  
大晦日鐘聞きたくて生きている



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!

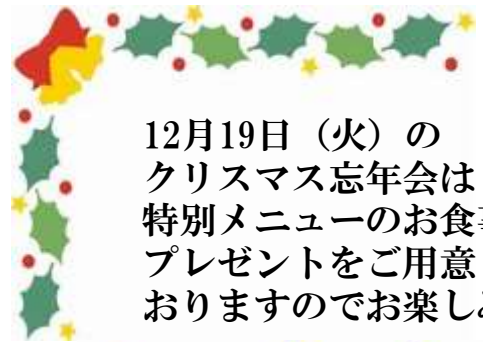
ロイヤルに淑女の様な彼岸花  
王慈園赤トンボ来て天使舞  
夏終りベランダに鉢出してみる  
女にはHDL C善玉多く有り  
男にはHDL C善玉少なくて  
友人達に100歳残す歯の話し  
怒らない腹立てないで穏やかに

由加峠



## 【入居者紹介】

4階 石〇〇イ子様  
5階 山〇和〇様  
がご入居されました。  
よろしくお願ひします。



12月19日(火)の  
クリスマス忘年会は  
特別メニューのお食事と  
プレゼントをご用意して  
おりますのでお楽しみに



令和5年

12月

カレンダー



| 日  | 月          | 火                 | 水                       | 木             | 金  | 土               |
|----|------------|-------------------|-------------------------|---------------|----|-----------------|
|    |            |                   |                         |               | 1  | 2               |
|    |            |                   |                         |               |    |                 |
| 3  | 4          | 5                 | 6                       | 7             | 8  | 9               |
|    | 喫茶ゑびす<br>P |                   | 朝の体操<br>P               |               |    |                 |
| 10 | 11         | 12                | 13                      | 14            | 15 | 16              |
|    |            | 喫茶ゑびす<br>P        | 朝の体操<br>P               |               |    | ゑびす音楽会<br>P × 2 |
| 17 | 18         | 19                | 20                      | 21            | 22 | 23              |
|    |            | クリスマス忘年会<br>P × 2 | 朝の体操<br>P<br>喫茶ゑびす<br>P |               |    |                 |
| 24 | 25         | 26                | 27                      | 28            | 29 | 30              |
|    |            | お餅つき<br>P         | 朝の体操<br>P               | 歌声広場<br>P × 2 |    |                 |
| 31 |            |                   |                         |               |    |                 |
|    |            |                   |                         |               |    |                 |