

おめでとう

新春号

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第138号 2013年1月18日発行



新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに清々しい初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より格別のご高配を賜り深甚なる感謝の念に堪えません。毎日、毎回の出会いを「一期一会」のものとして、この一瞬を大切に思い、今出来る最高のサービスを提供できるよう全職員が一丸となって鋭意努力して参ります。

皆様の尚一層のご指導とご支援を賜りますよう、本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

岡本荘園長 見玉 直久

給食だより

春の七草・・・といっても知らない人はほとんどいないと思います。七草粥に使われる野草のことで、では、七草の名前をすべて言えるでしょうか？

春の七草の内容については以下のとおりです。

1. 芹（せり）-----川辺・湿地に生える。
2. 薺（なずな）-----ペンペン草。
3. 御形（ごぎょう）-----母子草。
4. 繁縷（はこべら）-----小さい白い花。「はこべ」。
5. 仏の座（ほとけのざ）-----正しくは田平子（たびらこ）。
6. 菘（すずな）-----蕪（かぶ）。
7. 蘿蔔（すずしろ）-----大根。



毎年1月7日に「七草粥（ななくさがゆ）」に入れて食べる習慣があります。

この七草を食べると、災いを除け、長寿富貴を得られるという言い伝えによるものなのですが、最近ではスーパーにセットになって売られているので今年食べていない方は、来年は試してみたいか？



医務だより 免疫力を高めよう!!!

ウイルスや細菌などの異物の侵入から体を守るのが「免疫」の役目。毎日の健康のカギを握っているのが「免疫力」です。免疫力が強いとインフルエンザ、風邪、生活習慣病、ガンなどを予防する事につながります。免疫力を高めるには、睡眠・運動・ストレスをためない生活の仕方が重要です。

免疫力低下の原因とされるもの

- ・加齢
- ・環境の悪化-大気汚染・水質汚染など
- ・人間関係-仕事など過度な心理的ストレス
- ・睡眠不足
- ・アンバランスな食生活
- ・運動不足



免疫力を高めるポイント

- ・適度な運動-ウォーキングやジョギングなど軽めの有酸素運動を自分のペースで継続。
- ・質の良い睡眠-長さより質を上げる深い睡眠と、すっきり目覚める充足感。
- ・バランスの良い食生活-1日3回の食事と、6つの基礎食品からバランスよく栄養をとる。
- ・体温を下げない-体温が1℃低下すると免疫力が37%下がり、1℃上がると免疫力が60%アップ。
38~40℃のお湯でゆっくり入浴。
- ・爪をもむ-手の指の爪の生え際の角を人差し指、親指で10~20秒、少し痛いぐらいにつまむマッサージをする。副交感神経を刺激。
- ・適度なストレスの発散-適切な休養、積極的休養。
- ・笑顔-いつもニコニコ笑顔で心がける。



笑うことは、免疫力を高めます。特に大きく笑うことは、呼吸量を増加させて、吐く息が増える事によって血液中の老廃物を排泄し、内臓の血行の増加を促し、血液の浄化と内臓の強化に役立ちます。日常生活の疲労やストレスをとるために体を休息させて、緊張状態をほぐすことも大切です。笑っている時や、明るい心持ちが、免疫力の活性化につながります。好きな趣味を持って、楽しい時間を過ごす事が大切。生活習慣を見直し、ストレス解消を上手にして、笑顔で免疫力アップ!!

「笑う門には福来たる!」で1日1度は笑顔で今年も1年元気に過ごしましょう!!



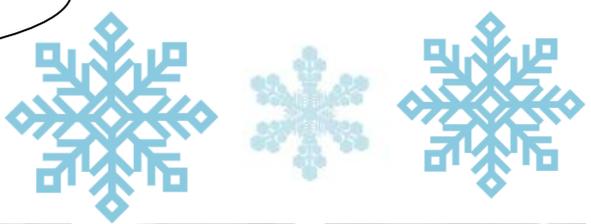


和光保育園 クリスマス交流会



子供たちのかわいさに元気をもらいました！

クリスマスケーキを作って食べよう！



1月行事予定

- 1日 お正月
- 9日 初詣 田村神社
- 10、17、24、31日 音楽クラブ
- 19日、20日 映画劇場
- 23日 移動喫茶
- 30日 コーヒーショッフ

ボランティアありがとう

- 川岡地区社会福祉協議会
- 川岡幼稚園 和光保育園
- 高松キリスト教会
- 香東中学校
- 馬場美苗 貝原直子
- 鎌田幸子 多積尚子

(敬称略)