

しゃぎり演奏会 ご来園

片引千歳会御一同様



沖熊しゃぎり保存会御一同様



敬老会



ケアハウス特製キーホルダー



敬老の日のお祝いにキーホルダーと天然素材のタオルをお送りさせていただきました。
キーホルダーにはケアハウスの住所と電話番号も書かれています。
皆様、これからもお元気で過ごしてください。

看護のコーナー



～寒暖差疲労に気をつけて～

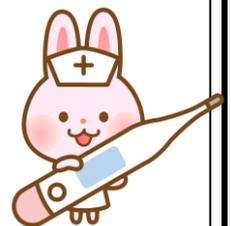
気温差が大きくなると自律神経が乱れたりエネルギーを消耗し「寒暖差疲労」を起こす事があります。

：冷え性 ：不眠 ：だるさ ：頭痛 ：肩こり ：めまい

※ 栄養バランスのよい食事、十分な睡眠をとり規則正しい生活を心がけ散歩やストレッチなど適度な運動をしましょう。

10月に入り、インフルエンザ、感染性胃腸炎(ノロ)の時期になります。
手洗い・うがい等、感染予防に心がけましょう

インフルエンザ予防接種のハガキが市から届いたら
早目に接種をお願いします



栄養のコーナー

～肉の栄養について～

10月になり、少しずつ涼しくなってきましたね!朝晩はエアコンがなくても過ごせるようになってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、しっかりとご飯を食べて栄養を蓄えましょう!
今月のテーマはお肉についてです。お肉の良さをみなさんにお伝えします!!

* 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!



* 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

色鳥の声すきとおる空の青

ひと村に一宮一寺豊の秋

地の声を吸ひ上げて咲く曼珠沙華

秋入日すとなんと人の行方かな

新酒ま近に蔵元の門瓦

秋光のきらきらきらとバス通り

老幹にひと声かけて秋惜しむ

あやめ

ミル金と宇治金時と迷うかな

久しぶり宇治金時に酔いしれる

立秋にツバメ随分減ったかな

我が部屋に花月ポトスとアイビー有り

uccコーヒー夏の終りに息をつく

二男がよぶとう一房持って来た

世界中美しさには気づく旅

是非出たいのよロングトレイル

由加峠



(広く浅く知識を)

釈安雲水

秋冷の候

学問を学んできましたがその中で今回は

次元について学んで行こうと思います

線・面・空間・線は一次元 面は二次元

空間は三次元です

人間が居る所は三次元となっていますが

定かではないでしょう 時間は一方向しか

流れません 四次元は三次元ぶらす時間

だと思えます

五次元は精神(物質的なものを超越した

宇宙の根源的存在)だと思えます

二次元の動植物が三次元にいる事だつて

ありうるでしょう 物理では時間+空間||時空

つて言うらしいですが本当に四・五次元あるんですか

時間が経てば何れ解き明かされるでしょう

こだけ文を書くのに本屋へ足を運んだでしょう

(句)

レストランズらり並んだ秋の物

赤とんぼ隊列組んで夕空へ

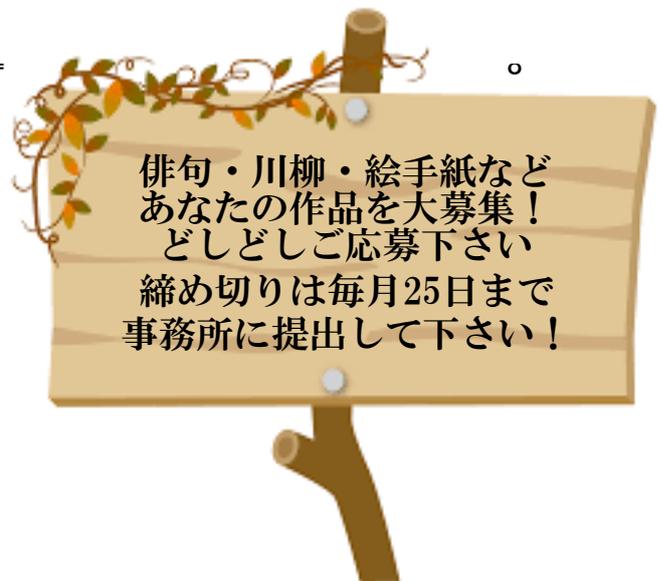
秋深く落ち葉集めてゴミそうじ

鬼灯が赤く熟した景色かな



【入居者紹介】

4階ご入居よろしく
松尾さん
スミ子様
が
お願
いし
ます



令和6年

10月

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			朝の体操 P		喫茶ゑびす P	
6	7	8	9	10	11	12
			朝の体操 P			鴻八幡宮例大祭 だんじり P
13	14	15	16	17	18	19
鴻八幡宮例大祭 だんじり P		喫茶ゑびす P	朝の体操 P			
20	21	22	23	24	25	26
		喫茶ゑびす P	朝の体操 P			
27	28	29	30	31		
歌声広場 			朝の体操 P			