

令和7年
10月号



太陽の都 だより

発行所 ● 医療法人社団 博栄会 介護老人保健施設「太陽の都」 〒115-0051 東京都北区浮間 2-1-13 TEL03-3558-8881 FAX 03-3558-8831

責任者 右近

行事報告

☆敬老の日

九月十五日（月）は「敬老の日」でした。近隣の保育園からは毎年、園児による手作りのプレゼントを頂いており、各フロアに飾らせて頂いております。

敬老の日は、国民の祝日として一九六六年（昭和四十一年）「長年社会に貢献してきた老人を敬愛し、長寿を祝い、老人福祉への関心を深める」ことを趣旨として設けられたとの事です。敬老の日のお祝いは年齢で決まっているわけではなく、「お孫様が誕生した」「六十歳や七十歳で退職をした」「節目の年齢」など、タイミングは様々なようです。当施設でも、ご利用して頂いている皆様に対して感謝の気持ちを忘れず、敬意を持って日々のケアに努めさせて頂きます。



地域交流

☆フリーマーケット

今年、コロナウィルスの影響で開催を中止しておりました「フリーマーケット」を七年ぶりに再開する事となりました。以前は五月に実施しておりましたが、今回は十月二十六日（日）に開催させて頂く予定です。近隣住民の方との地域交流の一環として開催させて頂く内容となります。施設入口にてやきそば等の食べ物や、衣類などの販売、施設内ではリハビリ体操やネイルを提供させて頂く予定で準備を進めております。ご家族様もぜひ足をお運び頂ければと思います。

開催日時

十月二十六日（日）

十時三十分 ～ 十四時三十分



特集

☆秋の味覚と言えば・・・サンマ?きのこ?蕎麦?

秋といえば、食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・芸術の秋などといいますが、食欲の秋といって思いつくものは何でしょうか?サンマ、きのこ、栗、柿に秋蕎麦!一年中、食べている蕎麦ですが、秋に収穫される秋蕎麦は美味しいといわれています。まず蕎麦には、米やうどんと比べものにならない位、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。体内で作られない必須アミノ酸が多いのも特徴です。また食物繊維や疲労回復に役立つビタミンB₁、皮膚や粘膜を健康にするビタミンB₂が多く、老化防止に役立つビタミンE、毛細血管機能を強化するルチンを含んでいます。ルチンは、美肌効果や抗酸化作用があるポリフェノールです。ポリフェノールは、高血圧や動脈硬化、心臓病等を防ぎ若々しい身体を保つように働きかけます。特に蕎麦ポリフェノールは脳の記憶細胞が死滅するのを防ぎ、ボケ防止に効果があると言われています。また茹でた蕎麦には、整腸作用もあります。コレステロールを体外に出す働きもあるので美肌・スリムな体型形成にも有効です。蕎麦の後の蕎麦湯にも注目。蕎麦に含まれる植物性のたんぱく質は水に溶けやすく、その半分がゆで汁に流れでてしまします。美味しい蕎麦食の後は蕎麦湯で健康を。ざる蕎麦・もり蕎麦・かけ蕎麦だけでなく、具の多いものや魚介・野菜の天ぷら等と食べると、栄養のバランスがよくなります。日本には四季折々、旬の食べものが沢山あります。旬のものを食べることで季節を感じたり、美的感覚も養いたいものですね。

博栄会グループニュース

「赤羽中央総合病院附属クリニック

「歯科・口腔外科のご紹介」

日頃より、太陽の都ディケアをご利用いただきありがとうございます。

現在、博栄会グループ全体で口腔ケア・口腔内衛生の強化に力を入れております。

・入れ歯が合わない。

・歯が痛い。

・歯磨きがうまくできない。

など、歯に関する事でお困り事はございませんか?歯に関するお悩みがあればぜひ、赤羽中央総合病院附属クリニック歯科・口腔外科にご相談ください。

事前予約でお待ちせずする事なく、お悩み解決致します!予約も簡単。左記のQRコードからご予約も可能、もちろんお電話での予約も可能です。詳しいお話を聞きたい方、ご不明点などがございましたら、「太陽の都」事務の右近までお声かけ下さい。

TEL(03) 三五五八―八八八―(代表)

クリニック歯科

TEL(03) 三九〇二―一五五五(代表)

ご予約サイト



<近況報告>

様・御家族様

担当