

令和元年
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 大沼

行事報告



◎ 敬老会

九月二十二日の日曜日に敬老会として獅子舞演舞の方々にボランティアとして施設にお越し頂き、利用者様にお祝いの舞を披露して頂きました。目の前で繰り広げられる迫力ある獅子舞に利用者の皆様も楽しんでくださったようです。演舞の終了後には獅子に頭をかじってもらい、皆様大変喜ばれておりました。来年も皆様に喜んで頂けるような敬老会を開催していきたいと思っております。



口亭の11月号

残暑厳しかった九月。関東に史上最上級の台風が上陸しました。上陸数日前から、御利用者様、皆様、天気予報を観ては「あなた達、大丈夫？台風来るって」「どうするの？台風の日は何事？」「仕事でも無理しなくていいからね」等々、皆様、私達職員を、御自身の家族の様に案じて下さいました。台風当日。風にも負けず、雨にも負けず出勤した職員に「まあー大変

だったねー。ありがたいよね」と、またまた暖かいお言葉をかけて下さいました。窓から突風吹く外を皆様と眺めながら台風にまつわる話しをしつつ、何かあると私たちの身を案じてくれ、気遣って下さるご利用者様に、毎日と共に過ごす時間の尊さを感じ、御利用者様の優しさに感謝した台風の日でした。

特集



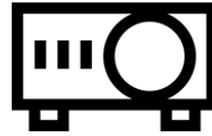
☆秋の味覚と言えば・・・サンマ？きのこ？蕎麦？

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、食欲の秋につい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、米やうどんに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ます。また茹でた蕎麦には、整腸作用もあります。「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

流れでてしまいます。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。

クラブフロア・報告

映画会



二階は第四日曜日、三階は第三金曜日に各フロアの小堂で大型スクリーンやスピーカーを使用し、映画館さながらの様相で、お楽しみ頂いております。利用者様のご覧になりたい映画を放映したいと思っております。お楽しみに！

書道クラブ

二階は毎週月曜日、三階は毎週木曜日に各フロア食堂にて行っています。毎回お手本とにらめっこしながら真剣に取り組んでいます。どの作品も心のこもった力作ぞろいです。各フロアにて展示してありますので、来所された際は是非ご覧になって下さい。

博栄会グループニュース

十月二十二日(火)について
診療・営業のおしらせ

令和元年(二〇一九年)は「即位礼正殿の義」に伴い十月二十二日は休日となりますが、博栄会グループでは、通常通り診療・営業を行います。



仮称

「博栄会 赤羽中央総合病院・東京シニアセンター赤羽」

<近況報告>

様・御家族様

担当：

