

平成29年  
3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 TEL.03-3558-8881 FAX 03-3558-8831

責任者 渡辺

## 行事報告

### ☆浮間こども食堂

当施設では、昨年十月より東京赤羽ライオンズクラブ主催の「浮間こども食堂」の開催にあたり一階デイケアフロアを会場としてお使い頂いております。こども食堂は地域のお子様たちと「こども食堂」を通じて地域と一体になり少しでも楽しいひと時を過ごせることを目的とし、全国で最近徐々に開催されています。浮間地域では東京赤羽ライオンズクラブ創立五十周年記念行事の一環として、「浮間こども食堂」を浮間地域で唯一開催され、毎回地域のお子様・保護者・ライオンズクラブの方々そして当施設の職員と食事を交えながら楽しく交流をしております。毎月第三木曜日開催を予定とし、今月は第六回目・三月十六日に開催を予定し準備を進めております。お子様たちが楽しそうに遊んだり美味しそうに食事している光景を見ていると、こちらまでほのぼのとしてきます。



### ☆節分

二月三日(金)節分の日に職員が鬼に扮し豆まきを行いました。最初に節分の由来などを説明し節分の思い出話を楽しく語った後、豆の代わりに紅白のお手玉を赤鬼、青鬼めがけ「鬼は外、福は内」と大きな声で言いながら思いっきり投げ今年一年の健康と幸せを願いました。日ごろのストレスも少し解消出来たかも………(笑)



## 特集

### ◎「花粉症を予防する・軽減する食生活」

☆花粉症予防に効く食べ物として、しそ・緑茶・ハーブなどが挙げられますが、それらに共通する成分がポリフェノールです。ポリフェノールはほとんどの植物に含まれて光合成によってできた色素や苦み成分で、約五千以上の種類があるといわれています。種類ごとにそれぞれの効能を持っていますが、共通して持っているのは、強い抗酸化作用です。「有名なポリフェノール」カテキン(お茶)・イソフラボン(大豆)・クロロゲン(コーヒー)・クルクミン(ウコン)・プロアントシアニン(赤ワイン)  
☆ビタミン・ミネラル・食物繊維をしっかり取る。

ポリフェノールと同時に、免疫力を高めるビタミンやミネラル、腸内の環境を整える食物繊維も、しっかり取りましょう。花粉症を予防・軽減するためには、一年を通して、それらの栄養成分を日常的に取ることで、緩やかに体質を改善していくことが大切です。

☆基本の和食が理想的。

加工食品など食品添加物の入った食品・甘いもの・動物性たんぱく質・脂肪などの取り過ぎは、血管を広げて鼻水を増やす原因にもなるので気をつけましょう。魚や野菜を中心とした和食がおススメです。

☆体を温める食べ物を取る。

花粉症は「冷え」が大敵です。体が冷えると体内の細菌に対する抵抗力が低下し、腸内で有害菌が増殖します。体を温める食べ物には秋冬が旬の根菜類や、薬味類などがありますので、年間を通して体温を上げる食生活をするよう努力しましょう。人間は体温が一度上がると、免疫力は約六倍活性化するといわれています。

## クラブ予定

### 書道クラブ

二階は毎週月曜日、三階は毎週木曜日の昼食後に食堂で行っております。利用者様の作品は各フロアに展示されておりますので、来所された際には是非ご覧になって下さい。

### 茶道クラブ

月に一度、浮間中学の茶道部の生徒さんと一緒に、当施設の一階食堂にて茶道クラブを行っております。利用者様は中学生との交流と点てて



くれるお茶を、とても楽しみにしておられ、毎回和やかな雰囲気の中で楽しく行っております。

### 映画会

三階は第三金曜日、二階は第四日曜日に各フロアにて大型スクリーンやスピーカーを使用し、映画館で観ている様な雰囲気、利用者様に味わって頂けるようにしています。いつもより大迫力な画面での視聴を、皆様楽しまれております。

### 博栄会グループニュース

#### 無料送迎バスのご案内

月曜日・金曜日・土曜日は午前中のみ運行

赤羽中央総合病院では当院をご利用される方々のために、無料送迎バスを運行しており、ご利用されている皆様からご好評をいただいております。

#### 赤羽・浮間往復便は

赤羽中央総合病院附属クリニック前発、浮間中央病院行きの往復便。

#### 志茂方面便は

赤羽中央総合病院前↓北運動公園前(正面入口前)↓旧イルカ薬局(志茂四丁目五番)↓サイトウ質店前(志茂二丁目四十三)↓赤羽歯科前(志茂一丁目) ↓赤羽中央総合病院前

各コース定時出発時間、またご不明などがございましたら、ご遠慮なく職員にお尋ねください。



無料送迎バス

## <近況報告>

様・御家族様

『こちらのスペースに当施設職員よりご家族様へ近況報告を添えさせて頂いております。』

担当 \_\_\_\_\_