

みくんな笑顔

10月の誕生会

10月の誕生日会に、恒例の『みのり幼稚園』の園児たちが遊びに来てくれました。

最初に元気なお遊戯を披露していただき、子どもたちの緊張も取れてきた頃、ふれあいの時間では園児たちの可愛い笑顔に入所者様の普段見られない表情が見られました。

私達も園児からたくさんパワーをもらいました。



インフルエンザについて

今年もインフルエンザの予防接種が始まりました。

ワクチンの効果が出るまで、2週間ほどの期間が必要ですので、遅くとも12月中旬までに接種することをお勧めします。

インフルエンザは毎年流行するウイルスが少しずつ変化するため、去年かかったから今年はいかからない、というわけにはい



舌下免疫療法について

きません。

また、インフルエンザにかかってしまった場合、熱が下がっても、発症後1週間程度は鼻やのどからウイルスを排出するので、外出は控えましょう。

舌下免疫療法について

日本では、2014年にスギの、翌年にはダニ（ハウスダス



ト)の減感作療法である、「舌下

免疫療法」が保険適応になりました。皮下にアレルゲンを注射する皮下免疫療法とのメリット・デメリットを比較検討の必要はありませんが、選択肢がひろがっていますので、必要な方は外来で相談してみたいかがでしょうか。

【姉崎病院 院長 岡 賢了】

職員ひとり言
「趣味」

介護福祉士 U Y



10月に入り、ようやく過ごしやすくなってきました。姉ヶ崎ケアセンターでお仕事させてもらって半年が経ち、ようやく体も慣れてきました。

今までは趣味と聞かれると、とりあえず映画を観る事?などと言っていた私ですが、最近新しく趣味を見つけました。

「一眼レフ」旦那を説得し購入しました。写真を撮るのが元々好きで、スマホやデジタルカメラで撮ることも多かったのですが、旅行に行く時に一眼レフを持った人をよく見かけ、カッコイイなあと思ったのがカメラを購入したキッカケでした。

まだまだ初心者なので、説明書とにらめっこしながら、これからは「趣味はカメラです!」と言えるようになるまで頑張りたいと思います。三日坊主にだけはならないよう、気をつけたいと思います。笑

デイケアルームより



今回は昼食風景をご紹介します。

それぞれ利用者様に合わせて、お腹の弱い方にはホットミルクを召し上がっていただき、手の小さい方には小さめのお茶碗をご用意しております。

皆様、ケアセンターの食事は美味しいと言ってくさっています。



特集 タンパク質、ビタミン、ミネラルで風邪予防!



気温も下がり、すっかり秋冬の陽気になってきました。慣れない寒さで身体も冷えやすくなり、体調を崩しやすい季節です。外食やインスタント食品ばかりだと栄養バランスが偏って風邪を引きやすくなってしまいます。ビタミンを多く含む野菜を摂るなど、毎日の食事に気を使うことで風邪を引きにくい身体をつくることができます。

風邪予防で積極的に摂りたい栄養素を紹介します。

《たんぱく質》 抵抗力を高める

魚、肉、大豆製品など

《ビタミンC》 免疫力を高める

みかん、キウイ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類など

《ビタミンA》 粘膜を保護する

ほうれん草、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜、チーズなど

《亜鉛》 疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める

赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品等

バランスの良い食事を摂るのが一番良いですが、なかなか時間が取れないこともあると思います。そういうときは、温かいメニューで身体を冷やさないようにしましょう。ゆで卵、納豆、チーズ、サラダチキン、果物、焼き芋など手軽に摂れる食品を取り入れるのも良いです。

風邪の予防法には、防寒着を着用する、手洗いうがいをする、マスクをするなど他にもたくさんあります。寒さに負けず、元気に過ごしていきたいですね。

11月 12月 誕生会の予定

◇ 11月15日(水) 14:30~

5階ダイルーム

玉すだれ竹漣会のみなさんが、来所予定です。

◇ 12月6日(水) 14:30~

5階ダイルーム

小原様・オカリナグループ他の皆様が来所予定です。

《豆乳クリームスープうどん》

材料

鶏もも肉	50g	豆乳	250ml
大根	10g	バター	3g
人参	10g	小麦粉	3g
かぼちゃ	20g	白みそ	3g
ほうれん草	20g	ほんだし	2g
しめじ	10g	コンソメ	4g
万能葱	5g	塩、こしょう	適量
うどん	1玉	油	適量

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
- ②野菜はそれぞれ下茹でする。
- ③鶏肉はぶつ切りで、皮からこんがり焼く。
- ④下茹でした野菜(かぼちゃ、ほうれん草以外)を軽く炒める。
- ⑤水、ほんだし、コンソメを加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥バターと小麦粉を混ぜて、よく練る。…A
- ⑦白みそをスープでのばしておく。
- ⑧豆乳と白みそを加えて煮る。
Aでとろみを付ける。
- ⑨スープでうどんを煮る。
- ⑩鶏肉、その他の具をのせて盛り付ける。

最後に万能ねぎを散らして完成!

(管理栄養士 U I)



編集後記

朝晩と日中との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期ですが、タンパク質と、ビタミン、ミネラルを十分に摂取して、風邪に負けない、もし引いてしまってもすぐ回復する体づくりを心がけ、寒い冬も笑顔で過ごしましょう。(相談員 O)