

# 11月 ハッピーガーデン

平成30年11月1日

(社) 恵泉会 介護予防拠点施設 ハッピーガーデン 電話 73-2330

吹く風にも日増しに冷気がかわり、風邪（インフルエンザ）の流行が気になってきますが、こまめに手洗いとうがい、水分補給をすることで、かなりの効果があるそうです。鼻やのどの粘膜を強化するビタミンA【ニンニク・ニラ・ネギ・ショウガ】の精のつく野菜、また【大根・キャベツ・玉ねぎ】等白い野菜を心がけて取るようにしましょう。唐辛子は白血球の活動を活発にしてくれるということです。バランスのとれた栄養補給は、ウィルスへの抵抗力に効果大です。

## グラウンドゴルフ大会 ～ハッピーガーデン林～

H30・10・23（火）

今年度最後のグラウンドゴルフ大会が小学校グラウンドにて行われました。たくさんの方より参加していただき、ありがとうございました。子どもたちの応援団もきたことで、より張り切る姿が見られ、笑顔いっぱいのグラウンドゴルフ大会となりました。ランチは子どもたちが作った芋煮もいただきました。来年度も行う予定ですので、次回も皆さんと一緒に元気に楽しみたいと思います。

- 1位 阿部正治さん ・ 山田福代さん
- 2位 千葉三一さん ・ 本間タミ子さん
- 3位 佐藤司郎さん ・ 木村喜久子さん

### ホールインワン賞

阿部正治さん ・ 木村喜久子さん

今年度も準備や片付け等にもご協力いただきありがとうございました。



子どもたちも応援に来てくれました。「がんばれー」の応援に笑顔もいっぱい♪



芋煮ランチは園庭にて…いつも以上においしいランチでした。

## …子ども連れの…

トリックオアトリート!!おかしをくれないといたずらしちゃうぞ!!と可愛いお化けさんたちの登場♡  
「お菓子をあげるから、いたずらしないで～」とお化けさん達に笑顔いっぱいのおばあちゃんでした



## 11月の行事予定

20日(火)～22日(木) 文化展  
～小堅コミセン～

火曜日：大正琴・ニードルクラフト

木曜日：尺八 金曜日：ニードルクラフト

声を出して笑うことが老化防止には1番効果をあらわしてくれるそうです。また、思うようにできなくなってきた…と思っても、やろうとする気持ちが心も体も若くしてくれます。みんなで話したり、笑ったり、体を動かしながら楽しみましょう。ハッピーガーデンでお待ちしております。

## ランチメニュー

- 2日⇒ゆかりご飯・松風焼き・豆腐のマヨごま和え
  - 6日⇒豚もやしラーメン・春巻き・サツマイモサラダ
  - 9日⇒カレーライス・ツナサラダ・コンソメスープ
  - 13日⇒バターロール・ささみカツフライ・シチュー
  - 16日⇒五目ごはん・鶏肉の治部煮・切干大根サラダ
  - 20日⇒たぬきうどん・かぼちゃのコロッケ・もやし和え
  - 23日⇒勤労感謝の日でお休み
  - 27日⇒青菜ご飯・タイ風焼き鳥・タイ風春雨サラダ
  - 30日⇒焼きそば・卵サラダ・かぼちゃの味噌汁
- \*メニューが変更になる場合があります。

## おねがい

小堅コミセンにて文化展を行うとのことで、ハッピーガーデンからも作品出展をお願いしたいと思っております。

今作っている作品、今までに作った作品など、出展できる方は、ハッピーガーデンに11月16日まで連絡をお願いします。

この時期は、新米が出回り、脂が乗った魚や野菜、果物なども一段と美味しくなる季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく生かした食事です。体力をつけ、寒さに負けない体作りに励みましょう。

- ◎ 秋さば…EPAやDHAを含み、豊富なビタミンB群やビタミンDも含まれるので、身体を丈夫にしてくれ、カルシウムの吸収も促進できます。
- ◎ 鮭…胃腸を快調にするビタミン類が豊富で、加工しても栄養価が損なわれません。
- ◎ 唐辛子…風邪予防や疲労回復、肌荒れに効果があります。

## …寒くなってきたら気をつけること…

### ★急な温度変化を避けましょう

- 1、外出時の防寒対策・・・マフラーや手袋などを着用し、寒暖に対する体の負担を軽減しましょう。
- 2、室内の温度差に注意・・・トイレや脱衣場にも小型の暖房器具を設置するなどし、部屋との温度差を少なくしましょう。
- 3、入浴時の注意点・・・体が冷えたままいきなり熱いお湯に入ると血圧が上がることもあるので、かけ湯などで温めてから入りましょう。

### ★温かい下着・適度な運動を！！

- ・ 体が冷えると筋肉が硬直するので、温かい下着を身につけたり、軽いストレッチをして防寒対策をしっかりとし、寒い冬を乗り切りましょう！！

(冬に気をつける事/薬剤師 富永敦子著)