



〜 銀杏 〜

ぎんなんの食用部分は殻の中の胚乳部分で、脂質、糖質、たんぱく質、ビタミンA・B群、ビタミンC、鉄分、カリウムなどを含みますが、十粒でも15g位なので栄養のためより嗜好的な食品でしょうか。炒つて食べたり茶碗蒸しにとお好きな方は止まりませんが一度にたくさん食べると消化不良を起こしたり、のぼせたり、鼻血を出したりする事があります。子供は1日4〜5粒、大人でもせいぜい10粒程度に控えるのがよいといわれています。食べ過ぎないようにしましょう。滋養強壮、強精効果のほか膀胱や肺をあたためる働きがあり、頻尿や夜尿症の改善、ぜんそくの治療、せき止め、たん切りなどに効果があるといわれています。



神宮工作所銀杏並木

恒例の郵便局の展示会



今年には絵手紙もおめみえのデイサーピスの皆様の力作

学童部

「この道、通ったことあるよ」
「あっ、きれいな葉っぱ落ちとるー」
「赤い実がいっぱいいついとのけど、何の実かな？」
と郵便局までの道中も発見いっぱい！
「こんにちは！」
大きな声で郵便局のみなさんに元気に挨拶をして、マナーを守って静かに見学させていただきました。

「私の書いたやつある！」
「見て、城田学童のトントン相撲かわいいな〜」
「浜郷のペットボトルの字すごいな〜」
「厚生のかいのぼり、かわいいな」

郵便局に来るお客さんたちが、みんなの作品を見ている姿を見て嬉しそうに、少し恥ずかしそうな子どもたちの顔が印象的でした。

第二藍ちゃんの家（デイサービス）スタッフ紹介



☆職員
主任・相談員 上村
(介護福祉士)
自由で楽しい心地良い空間にしましょう
看護師 矢田
午前中のひとときを皆様と楽しく過ごしたいです
浜口
居心地の良い幸せでやさしい気持ちになれるよう、ほんわか暖かいダイニングにしていきたいでしょう
北畠
指先を動かしながらの楽しい会話、老化防止の体操をしながら友達の和を広げましょう
細川
健康で長生きのお手伝いをさせていただきたいと思っています
内田
皆様との楽しい1日を大切にしたいです

介護保険以外にも地域の皆様が集い楽しく語らう場を目指し
「いつまでもお元気で住みなれた地域で自分らしく過ごして頂きたい」の想いでお待ちしております。
「こんな事がしてみたい！」
「軽く体を動かしたい！」
「笑ってお話したい！」 など
御希望を聞かせてくださいネ

ヨーグルトの正しい食べ方

ヨーグルトは種類も多く体によいからと食べていらっしやるかとも多いと思いますが、いつ食べますか？
おやつ？ 食後のデザート？
ヨーグルト菌（乳酸菌）は酸に弱いので、胃の中が空っぽな時では胃酸で殺されてしまいます。せっかくの菌はあまり働かないようです。食後なら胃酸も薄められると腸まで到達しヨーグルト菌は働いてくれるそうです。
ヨーグルトの中にLG21（ピロル菌をやっつけるそうです）が入っているヨーグルトは胃で働くので空腹時でも大丈夫だとのこと。

新刊書 紹介
腸は大切 ドクターから

☆心の免疫学
藤田紘一郎
うつ病もアレルギー性疾患もすべてのカギは腸内細菌が握っていた
☆腸！いい話
伊藤 裕
病気になる腸の鍛え方

今年8月と11月に発売された2冊
藤田Drは寄生虫のお話で有名。伊勢のご出身で「ようこそ先輩」で小学校でお話されたことも有ります。



正しい食事で健康に近づきましょう



気分一新！
お花もお迎え

