

# 2020年 11月号 ゆしまの郷 デイ便り

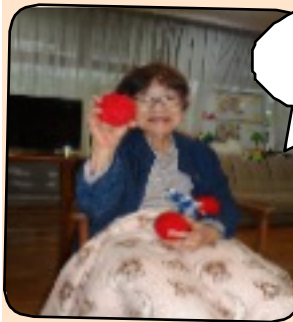
TEL 03-3836-3526

鮮やかな紅葉の季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。体調は崩されていませんか？今年は何年以上に感染症等に十分気をつけなければならない時期となっておりまいた。感染症予防委員会を中心に、感染症予防に関わる講習会を開催し、職員全体で感染症に対する予防対策を徹底しております。口うるさく「手洗い・うがい」のお声かけ等させて頂くこととなりますが、全てのご利用者様に、健康で安心してデイサービスをご利用頂ける様、ご協力お願い致します。寒さが一日一日と増して参ります。防寒対策、感染症対策を徹底し、体調を崩されないようお過ごし下さい。

## 11月の行事予定

☆ ほっかほっかの肉まん・あんまん

## 紅白玉入れ



「紅組 勝つわよ」

ど真ん中！  
「入れ!!!」



## お楽しみのお祭り



## ★★冷え性対策★★

冷え性は万病の元という言葉通り、これから寒い時期になると特にお身体の冷え性を少しでも克服する対策をご紹介します。

入浴法：胸から下（できれば腰から下）だけをお湯につけます。お湯の温度はご自分の体温+4度が適温です。20～30分入っていると体の芯から温まって汗が出はじめ気持ち良くなります。

体を温める食材：生姜・ニンニク→疲労回復、体調不良の改善・消化器を温めてくれ血液をサラサラにします。ごぼう・にんじん・大根・じゃがいも等→ミネラルも多く、体を温めてくれます。

ウォーキング：全身の血の巡りを良くします。ウォーキングの後は暖かいあるいは常温の飲み物で水分補給をしましょう。冷え対策をし、体の芯から温かくして寒い冬を乗り切りましょう！

# 10月の行事 昔ながらのナポリタン



ナポリタン出来上がり  
ました。チーズはお好みで。  
お召し上がりください。

ボノ!!!



# 11月デイ

①七五三の時に必需品とされている飴の名称はなんですか？

答え：七五三の時には欠かせない千歳飴。紅白に染められており細く長い形状の千歳飴には、子供に「長生きして欲しい」「健康で丈夫に育って欲しい」という子供に対する願いが込められています。

②11月からノロウイルスやインフルエンザが増えていくのですが、免疫力を上げるのに効果がある食べ物は次のうちどれでしょうか？

答え：ヨーグルトを毎日170g食べると免疫力アップの効果があるといわれています。飲むヨーグルトでも同じように効果が得られます。ヨーグルト以外にも、緑茶やさつまいも・キノコ類も免疫力アップの効果があります。

③七五三は11月何日に行われる行事でしょうか？

答え：七五三は本来11月15日に行われている行事です。作物の収穫を神様に感謝する11月と満月の日である15日に、子供の成長と作物の収穫の感謝を氏神様へお祈りするようになったことが七五三の由来だと伝えられています。