

楽々むらの心「にこにこ」「いきいき」「ゆつたり」と

楽々むら通信



第43号



力作ぞろいの楽々むら祭り作品展

事業案内

- ★ 特別養護老人ホーム (90名定員)
- ★ ショートステイ (10名定員)
- ★ デイサービス (29名定員)
- ★ ケアハウス (30名定員)
- ★ グループホーム (18名定員)
- ★ 居宅支援センター

令和4年11月1日発行

社会福祉法人 あまのほ **楽々むら**

(法人本部)

TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ/ www.amanoho.com

メールアドレス/ rakurakumura@amanoho.com

発行責任者 大塚はるみ



楽々むら祭り

祭

祭

祭

祭

祭

祭



鮎	秋刀	公平	東	香	初	お	共	京	や
蓮	月	長	一	一	岩	も	有	大	お
鮎	名	秋	流	流	岩	も	有	大	お
蓮	月	秋	流	流	岩	も	有	大	お
鮎	月	秋	流	流	岩	も	有	大	お
蓮	月	秋	流	流	岩	も	有	大	お
鮎	月	秋	流	流	岩	も	有	大	お
蓮	月	秋	流	流	岩	も	有	大	お



ランチオンマスト

免疫アップで 病気に負けない身体を つくりましょう



WIN!



朝晩の気温が下がり、空気も乾燥してきて風邪をひきやすい季節になりました。ウィルスや細菌をはねのけるためにもバランスの良い食事を摂り身体を動かしてゆっくり休み、免疫力を高めましょう

①たんぱく質をしっかり摂取しよう

たんぱく質は筋肉や臓器などを構成する大切な栄養素であるだけでなく、ウィルスや細菌の侵入を防ぐために働く免疫物質を作り出す栄養素でもあります。



☑ 高齢者の方はたんぱく質不足に注意！
免疫細胞が減少することで抵抗力が落ちやすくなるので、意識して摂取するようにしましょう！

1回の食事で手のひらサイズのたんぱく質をおかずを目安に！！



②食物繊維をしっかり摂取しよう

食物繊維は腸の蠕動運動を促進して、便通を良くしてくれる働きがあります。腸の環境を整え、働きを活発にすることで免疫力を高めてくれるのです。



☑ 食物繊維は2種類に分けられます
水溶性…有害物質や余分なコレステロールを吸着して排出する
◎ 多く含む食品：わかめ、大麦、ひじき
不溶性…大腸で水分を吸収し、便のかさを増やす
◎ 多く含む食品：干しいたけ、大豆
※水溶性・不溶性どちらもバランスよく摂取できればよいですね！

敬老の日のお祝いメニュー

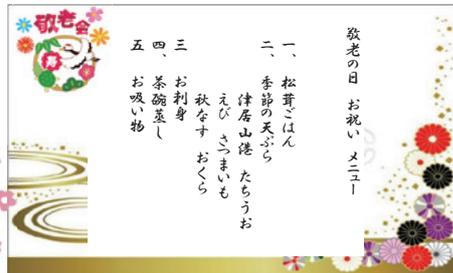
9月19日は敬老の日でした。

今年は地元鮮魚店から、津居山港で水揚げされた太刀魚を使う事ができました。

新鮮な太刀魚にひとつひとつ衣をつけて天ぷらにしました。

身がフワフワで、とてもおいしい天ぷらができました。

他にも松茸ごはんや茶碗蒸しなど、みな様にとても喜んでいただきました！



ピックアップ



楽々むらへ
新車がやって
きました。



外国人
実習生向けに
自転車教室が
行われました。

医療だより

冬の食中毒 ～冬に多発するウイルス性の食中毒

●11月～2月がピークに!!ノロウイルス性食中毒

冬場に多く発生するのは「ウイルス性食中毒」です。代表的なのがノロウイルスで、年間を通して食中毒にかかった患者数が最も多いのがノロウイルスによるものです。

ノロウイルスによる食中毒はウイルス感染という特性から、発端は食中毒であったとしても感染する力が極めて強く、学校や病院等で発生した集団感染の大半は誰かがまずノロウイルスに感染し、ヒトからヒトへ感染して広がっていきます。大規模になりやすいので、発生した場合は適切な対処をして感染拡大を防ぐことが大切です。

●ウイルス性食中毒は。物を介して感染が広がる

ノロウイルスの主な原因食品は牡蠣・アサリ・シジミなどの二枚貝ですが、ウイルス性食中毒の感染は食品からだけではなく、ヒトや食器などからも経由して広がります。少量でも体内に入ると腸内で増殖して、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛などを引き起こします。乳児や高齢者・病気治療中の人は症状が重くなる場合もあります。症状が出たら脱水症状を防ぐために十分な水分と栄養を補給しましょう。また、医療機関を受診する際は、感染拡大を防ぐために事前に電話を入れ医療機関の指示に従って受診するようにしましょう。

●ノロウイルスの予防法は…

①日常生活で気をつけるポイント

- 帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレの後などこまめに石鹸を使って、指の間、爪の内側まで丁寧に手洗いをしましょう。
- 魚介類をちょうりするときなど「生食用」表示のないものは1分間85度以上で加熱しましょう。
- まな板やふきんなど台所の調理器具は水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。その際、表示されている使用方法を確認しましょう。体調不良になるとウイルスに対する抵抗力が低下するので、普段から適度な運動を行い栄養や睡眠などを十分に摂って体調管理しましょう。

②感染拡大を防ぐポイント

周りの人がノロウイルスによる食中毒に感染していることが疑われる場合の注意点

- 便や吐いた物を片付けるときは、使い捨ての手袋・マスク・ペーパータオルを利用し、処理後はビニール袋に密閉し家庭用の塩素系漂白剤など消毒液を加えて捨ててください。
- 汚れた床・家具・衣類・調理器具・食器などは水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。
- 処理後は自分の手を丁寧に手洗いしましょう。

●食生活で食中毒を予防しよう

食中毒を防ぐ為には、ウイルスに対する抵抗力・免疫力をアップさせる食生活を心がけましょう。

食中毒から身を守るポイントは

- ①多品目の食品を、1日3回の食事でバランスよく食べる。
- ②ヨーグルト・オリゴ糖など、腸内の善玉乳酸菌を増やす食品を積極的にとり腸内環境を整える。
- ③抗菌作用のある、におい成分が強い野菜、ハーブ・薬味などを上手に利用する。
- ④タマネギ・梅干しなどの殺菌、解毒作用のある食品をとりましょう。
- ⑤タマネギを免疫力アップに効果のあるキノコ、ビタミンB1が豊富で疲労を回復してスタミナをつける豚肉と一緒に料理すると効果的です。

お知らせ

職員さん募集!

生きがいづくりと地域福祉の振興にあなたの力を活かしてみませんか?

連絡・お問い合わせは
楽々むら
0796-32-0161
まで

●楽々むら施設見学について

現在楽々むらでは、コロナウィルス感染予防の為、施設内の見学をご遠慮いただいております。皆さまのご理解とご協力をお願い致します。



ご寄付をちょうだいいたしました。
(令和4年6月～令和4年10月まで)

植田 馨 様
 畷谷 栄子 様
 西垣 義弘 様
 野竿 武司 様
 野田 美也子 様

ありがとう
ございました!

村尾 欣祐 様
 守山 迪子 様
 山口 まゆみ 様

編集後記

第43号は、令和4年度の楽々むら祭りを中心としました。まだ本格的な行事はできませんが内部で、できることから少しずつ行い、以前のような制限のない、自由な行動がとれる日が、早く来てくれることを祈るばかりです。

現在、外国実習生は、12名働いています。今年度はあと7名「楽々むら」に来日予定です。