

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45号



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5年11月15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 佐藤 昌夫

楽々むら祭り

4年ぶりの開催!!

令和5年10月7日(土)



和太鼓(玄龍太鼓)



開会のあいさつ
西村肇理事長



職員による「よさこい踊り」



デイサービス職員によるダンス
(かもめが翔んだ日)



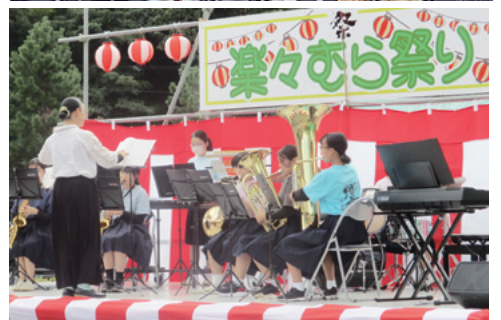
フラダンス(マカニ)



フラダンス(マカニ)



総踊り(炭坑節)



城崎中学校吹奏楽部の皆さん



手づくり神輿



閉会のあいさつ
佐藤施設長

作品展示

ご利用者の力作が
並びました!



バザー



ランチヨンマツト



朝晩の冷え込みも厳しくなりました。
気温が低く、空気が乾燥する季節は
ウイルスが活発に活動を始めます。
栄養をしっかり取り、様々なウイルスから身体を守りましょう。



祝 楽々むら敬老の日



今年の敬老の日は、お赤飯・天ぷら・茶碗蒸し・紅白まんじゅうなどお祝の気持ちをいっぱい込めた、メニューでおもてなしをしました。
鶴と亀の手づくりお祝いカードも喜んでいただきました。

冷え対策

I) 温活のススメ

冷えはちょっとした不調と思われがちですが実は万病のもと。体温が 1℃下がると代謝が 10 ~ 20%悪くなり、免疫力が 30%も低下します。免疫力が下がれば身体は色々なウイルスの影響を受けやすくなり、病気のリスクが高まります。また代謝が落ちると、肥満やむくみ、便秘、肌荒れなどに繋がります。身体を温めて血流を促し、体内のバランスを整えましょう。

II) 冷えが引き起こす不調

- *頭髮：抜け毛・白髪・薄毛
- *肌：くすみ・たるみ・のぼせ・シワ・クマ・ニキビ・乾燥肌
- *歯/口：歯周病・歯肉の変色・萎縮・腫れ
- *ところ：イライラ・不眠・不安感
- *目：ドライアイ・老眼・近眼・疲れ目・かすみ
- *その他：肩こり・腰痛・頭痛・だるさ・関節痛・めまい・耳鳴り・月経不順・便秘・下痢・ほてり・むくみなど



III) 上手に身体を温めるコツ

効率が高い温めポイントを知って上手に体温アップしましょう

*首・手首・太もも・お尻・お腹・足首 など

*筋肉をつけて内側から温める

体から発生する熱の 60%が筋肉で作られます。中でも太ももの筋肉は、筋肉量が体の

中で一番多く、太ももの筋トレが熱を作る上では最も効率的です。普段から身体を動かし、筋力をつけるようにしましょう

*ゆっくり入浴、一日一汗

汗が出ると体温が 1℃上がり、免疫力が5~6倍になると言われています。10分くらい心地よく浸かって汗が出る“自分の適温”のお風呂で、体を芯から温めましょう

IV) バランスの良い食生活で体温を上げましょう

*タンパク質：筋肉を作り熱を生み出すたんぱく質をしっかり摂りましょう

*ビタミン B1：糖代謝を促進しエネルギーを産生

*ビタミン C：鉄分の吸収を促進し毛細血管の機能を保持

*ビタミン E：血液の流れを良くする血液中のヘモグロビンと結びつき全身に酸素を運ぶ

*身体を温める食材の選び方

1 冬が旬な物：寒い地域が原産

2 色が濃い物：赤・黒・オレンジ色の食材

3 土の中で育ったもの：さつま芋・人参・玉ねぎ・ごぼう・かぼちゃ・生姜

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?

● 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。

連絡・お問い合わせは
楽々むら
0796-32-0161
まで



ご寄付をちょうだいいたしました。
(令和5年6月~令和5年10月まで)

上 田 純 祺 様

ありがとう
ございました!

編集後記

暑い夏も終わり、日ごとに秋が深まってきました。

今回は四年振りに、「楽々むら祭り」を開催した様子を中心に NO.45 通信を作成しました。天候にも恵まれ、全職員が一丸となり手作り感、満載で温かい祭りとなり、盛大に終わることが出来ました。

御協力頂いた、御家族・ボランティア・地域・行政・企業の皆様方には、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。