

2015年11月



桃寿苑

だより

| | | | | | |
|------------|-------------|------|------------|-----------------|------|
| 1日 (日) | | | 16日 (月) | | |
| 2日 (月) | | | 17日 (火) | 誕生会 | |
| 3日 (火) | (文化の日) | | 18日 (水) | | コーラス |
| 4日 (水) | 苑内掃除 | コーラス | 19日 (木) | | アッピー |
| 5日 (木) | インフルエンザ | アッピー | 20日 (金) | 血压検温 診察日 | |
| 6日 (金) | 血压体重 診察日 | | 21日 (土) | | |
| 7日 (土) | | | 22日 (日) | | |
| 8日 (日) | あすなる会 | | 23日 (月) | (勤劳感謝の日) | |
| 9日 (月) | 理髪日 | | 24日 (火) | | |
| 10日 (火) | | | 25日 (水) | | |
| 11日 (水) | カーリング大会 | | 26日 (木) | | アッピー |
| 12日 (木) | | アッピー | 27日 (金) | 映画鑑賞会 | レク |
| 13日 (金) | ホーム喫茶 | レク | 28日 (土) | | カラオケ |
| 14日 (土) | | カラオケ | 29日 (日) | | |
| 15日 (日) | | | 30日 (月) | 総合防災訓練 ホーム喫茶 | |

敬歩道

施設長 坂巻 政美

朝晩だいぶ寒さも感じるようになって来ました。風邪やインフルエンザがはやり始める頃でもあります。手洗い・うがいが予防の基本ですので、外出した際にはよろしくお願ひします。

皆さん、ご存知でしたでしょうか？

卵1個には、コレステロール 20 ミリグラム超が含まれています。そのため、「卵は1日1個まで」が常識とされてきましたが、今年、コレステロールに対する考え方が激変する発表がなされました。まず2月に、米農務省が「コレステロール摂取の制限をなくす」と発表。続いて日本でも厚労省が、コレステロールの1日の摂取基準値を撤廃し、日本動脈硬化学会も「食事で体内のコレステロール値は変わらない」という声明を出しました。これらを受けて、卵への注目があらためて高まっているといわれています。

『卵を食べれば全部良くなる』の著者で、血液診断士の佐藤智春氏はこう語っています。「卵にはコレステロールはもとより、食品からしか摂取できない9種類のアミノ酸(タンパク質)がバランスよく含まれています。日本人は1日平均20グラム前後のタンパク質が不足しているといわれています。卵1個からとれるタンパク質は約7グラムですから、健康維持のために1日3個は食べるべきですね」(本当に大丈夫かな？卵が大好きな苑長のつぶやき)

卵に含まれるタンパク質は“食べだめ”ができませんが、必要量を毎日摂取するのは簡単ではありません。不足がちなタンパク質(約20グラム)を補うためには、肉や魚の場合だと100グラムほど多く食べなくてはならないそうです。その点、卵なら手軽に食べられる上、ビタミン、ミネラルなどの栄養素も豊富。消化が良く、調理法のバリエーションもさまざま、幼児から高齢者まで食べられます。それこそ朝昼晩と食べることも難しくありません。ただし、高コレステロール血症(高脂血症)の人や、普段からコレステロール値が高めの人、体内で合成されるコレステロールと食物から摂取するコレステロールのバランスをうまく調節できていないことが考えられるため、やはりコレステロール摂取量は控えたほうがよいようです。



一足早く紅葉を見に北海道に行ってきました。北海道の定山溪(じょうざんけい)に行った写真です。一面が紅葉しており、心の洗濯をしました。来月号で詳しくお伝えします。

11月行事予定

🏠あすなろ会

日時・・・11月8日(日) 13:30 ~

場所・・・食堂

舞踊・江戸芸カッポレ・ハワイアンダンス。

お楽しみに！！

🏠カーリング大会

日時・・・11月11日(水) 10:00 ~

場所・・・食堂

昨年優勝点数は43点です。

まっすぐ転がせる様がんばりましょう！！

🏠映画鑑賞会

日時・・・11月27日(金) 13:30 ~

今回の映画は「クイール」です。

お楽しみに！！



新しく、桐田力男さん(10月21日)

入居されました。皆さん宜しくお願いします。



🎉🍰 今月のお誕生者 🍰🎉

| | | | | | |
|-----|----|-------|-----|----|------|
| 4日 | 小高 | 久子さん | 20日 | 中根 | きのさん |
| 11日 | 辻 | ミヤ子さん | 28日 | 形野 | 衛さん |
| 18日 | 内藤 | 久子さん | 30日 | 山田 | 勇さん |
| 19日 | 座間 | 啓子さん | | | |

🍆🍆 おめでとうございます 🍆🍆

<お知らせ>

11月から3月まで暖房費がかかります。

1ヵ月 **2,120円**です。

電気料と一緒に集金します。よろしくお願いします。

<インフルエンザ予防接種のお知らせ>

11月5日(木)

午前 11時00分 ~ 体温測定 (医務室)

午後 1時30分 ~ 予防接種 (食堂)

※ 当日は予定を入れないで下さい。

1時30分には全員が食堂に集まって下さい。



※ インフルエンザが流行る季節になりました。
昨年度は桃寿苑でも流行ってしまいました。
インフルエンザにかからないために、手洗い・うがい・消毒は必ず行ってください。
外出時はマスクを着用しましょう。
特に病院へ行かれる時は着用して下さい。



(発行)

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1

社会福祉法人 たてば友愛会

軽費老人ホーム 桃寿苑

☎ (048) 775-1101