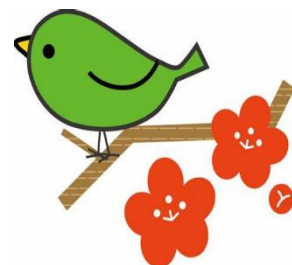




花 檜 だより



令和 3年 2月 第243号

寒い日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか？今年は例年になく冷え込みますね。こう寒いと外出するのも億劫ですが、世の中外出自粛が求められており、丁度良いのかもしれません。最近ではネットの発達で、買い物や映画やドラマも自宅で楽しめるようになりました。注文すれば食事自宅まで届くので、本当に自宅から出ずに生活できてしまいます。ただ、以前のように外出をして実物を見ながらの買い物や、場の雰囲気を楽しみつつ食事をするといったことも大切な事でした。どちらが良いとはいえませんが、外出自粛が求められている今は、自宅で退屈しないよう過ごすほかありません。早く以前のように自由に外出できるような世の中に戻ることを願うばかりです。

イベント紹介

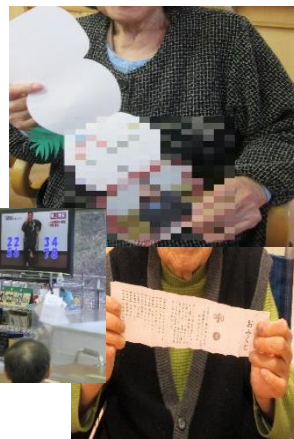
【1階 デイケア】 1/24の日曜デイでは“豆まき”と“福笑い”を行いました。“豆まき”ではダンボールの鬼の口目掛け、ボールを投げ入れる際、「うまく入るかなあ。」「やったー！命中したあ。」など会話しながら皆様楽しんでおられました。“福笑い”では布で隠れたボードに、利用者様全員で1つのおかめを完成させましたが、大変おかしい顔になり「変な顔やわ。ははは！」と皆様大爆笑でした。今回は季節の遊びを楽しんで頂けたようです。



日曜デイの昼食は“巻き寿司・お刺身”でした。かなりボリュームがあり、皆様の前に配膳されると「わあ！食べ応えありそう。」とお話されつつ召し上がっておられました。おやつ“鬼のねりきり”を見た瞬間「鬼の顔がすごくかわいい！」と言って頂き、見た目も味も楽しんで頂けたようです。

【2階・3階 フロア】

1/23（土）にお誕生日会を行いました。鏡餅をモチーフにした誕生日カードとプレゼントをお渡しする際の「おめでとうございます。」というお祝いの言葉に少し恥ずかしそうにされながらも、皆様笑顔で喜んでいる様子でした。



先日は、入所者様にお正月だったこともあり、ちょっとしたおみくじ、書初め、絵馬に願い事を書いて頂いたりしてお正月気分を味わって頂きました。また室内ばかりで運動不足にならないよう体操動画を使い、皆様で体操もして頂きました。



季節の行事で月日を感じながら、今年も過ごして頂ければと思います。

〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花檜**

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



身体を温める食材についてご紹介

今年の冬は特に寒いですね。
こう寒いとあたたかい料理を食べたくなります。
今回はそんな料理に最適な食材をご紹介します。



●生姜

生姜の効果・効能の中心となるのは
ショウガオールという体を温めてくれる成分とジンゲロールという免疫力を高める成分です。
生姜を加熱すると、ジンゲロールの一部がショウガオールという熱を
つくり出す働きをもつ成分に変化します。
そのため、生姜には冷え性の改善に効果・効能が期待されています。
また、膝や腰などの関節の痛みは、体の冷えが原因で起こるため、
体を温めることで関節の痛みを和らげることができます。
生姜の保温効果は3~4時間ほど継続するといわれています



●かぼちゃ

かぼちゃにはビタミンEがたっぷりと含まれています。そして、このビタミンEが身体を温めると
言われています。ビタミンEは身体の末端部分の血管を拡張し血流をよくしてくれます。
血流がよくなれば身体が温まるというわけです。
また、ビタミンEにはホルモンバランスを調節する働きもあり、
ホルモンバランスが良くなれば自律神経が乱れることがなくなり、
結果として筋肉で作られる熱が身体の先端部分まで行き渡ることになります。



●唐辛子

赤とうがらしの他、チリペッパー、カイエンペッパーなど種類が豊富ですが、
カプサイシンと言われる辛味成分に体を温める効果があります。
カプサイシンには、毛細血管の血液循環をよくする働きがあり、
またとうがらしは皮下脂肪の代謝を促進させるため、肥満防止やダイエットにも使われます。



お知らせ

引き続き花櫃は本人様と直接の面会は中止しております。施設内パソコンを使用している
オンライン面会を行っています。詳しくは花櫃事務所までお問い合わせください。

暦・行事予定

2月11日	建国記念の日	2月14日	バレンタインデー
2月15日	散髪日(入所者)	2月23日	天皇誕生日
2月27日	お誕生日会(入所者)	3月3日	桃の節句

