

平成20年4月に産声を上げた「垂水の里通信」は、3年後の平成23年6月、“みんなの笑顔をつないでいくことができるように”との思いが込められ、「垂水の里通信 つなぐ」と改名され現在に至りました。100号という節目に当たり、今回は、発行に関わりの深いお二方よりコメントを戴きましたのでご披露いたします。“一人の百歩より100人の一歩”を大切に、皆様の温かいご支援の下、垂水の里が今以上に利用者の皆様はじめ、ご家族様、地域の皆様に貢献することができ、信頼される施設となることができるように努めていきたいと思っております。

◎特養羽衣園 田村施設長

創刊から No. 44 (H24. 3) まで担当

平成20年4月から平成24年3月までの4年間、垂水の里で施設長をしておりました田村と申します。

この度、広報紙「つなぐ」が100号を発行することになったというお話をいただき、大変懐かしく思っています。特に関川村の人たちの温かさは忘れることがありません。停電になった時、近隣の方が石油ストーブを貸してくださいました。大雪で消雪パイプが故障してしまった時は、広い駐車場を隣の方が自家用ホイールローダーで除雪してくださいました。嘱託医である佐藤靖先生にも大変お世話になりました。約40名の職員でしたが、みんな素朴で、温かさがありました。さらに荒川にかかる赤い温泉橋や、春先のまぶしいほどに輝く飯豊連峰に向かって通勤していた4年間は、永住をしたいと思うほど、居心地が良く、人とのつながりも強く感じられた日々でした。そのころ広報紙を「垂水の里通信」から「つなぐ」へ変えたように記憶しています。5年の時が経ちましたが、垂水の里は、さらに発展をしていると聞いております。「つなぐ」が200回になる日を楽しみにしています。

ヤマ、語る ~今年の山行から~



銚立峰から杵差岳 7/2 飯豊胎内口山開き



10/15 立烏帽子山頂から垂水の里遠望

11/2 杵差から初雪の便り

11/2 上天気 河川敷から

9/10 穂高連峰から槍方面



9/11 朝陽に浮かぶ笠ヶ岳



9/11 焼岳、遠く乗鞍岳

気分はすっかりアルピニスト

◎法人本部 鈴木事務局長

No. 45 (H24. 4) ~ No. 68 (H26. 3) まで担当

『つなぐ』100号おめでとうございます。

私が発行を担当していたのはわずか2年間でしたが、その当時は垂水の里の日常の様子や行事の楽しさ等をご家族の皆様、地域の皆様へ、よりわかりやすく伝えるにはどうすればよいかを考へながら作成していたように思います。その後の紙面のリニューアルや法人ホームページでの公開についても、その想いから生まれたものでした。

『つなぐ』は地域に開かれた施設を目指す垂水の里の大切な情報発信のツールであると思いますので、これからもわかりやすく楽しい紙面を期待しています。



11・12月の予定

11/16 (水) 誕生祝い膳

11/20 (日) えびす様の日 (夕食)

11/21 (月) 小川ミエさまボランティア

11/25 (金) そば打ち

11/27 (日) おやつバイキング

12/3 (土) 家族懇談会 (10時)

12/9 (金) 忘年会すしオードブル
大黒様の日 (夕食)

12/14 (水) 小川ミエ様ボランティア

12/15 (木) 水神様の日 (朝食)

12/21 (水) 豊田征子様ボランティア
誕生祝い膳、冬至 (夕食)

12/24 (土) Xmas 選択食

12/25 (日) おやつバイキング

12/31 (土) 年越しそば、年越し膳

※12月3日 (土) 午前10時から、恒例の家族懇談会を実施します。

今回は、垂水の里平田さよ介護支援専門員による誰でもできる笑いの健康法“笑いヨガ”の体験も予定しておりますので、多数の参加をお待ちしております。

垂水の里 栄養だより

垂水の里通信「つなぐ」100号おめでとうございます。平成20年4月に生まれた垂水の里通信。私がこのように1ページを担当することになったのが平成20年12月からでした。垂水の里のお食事を知って頂こうと行事食を中心にお伝えしていました。その後、現在の「栄養だより」に形を変え、毎月、書かせていただいています。今後も増える号数を楽しみにしています。私の稚拙な文章ですが、少しでも皆さんの健康をつなぐことのお手伝いになればいいなあと願いながら、今月分の栄養だよりをお届けします。

◆免疫とは

- さまざまな菌やウイルスから身体を守る働き ⇒ 健康な状態を維持しようとする力
- 免疫力が高い = 病気にかかりにくい、または、かかっても早く治る
- 免疫力は、加齢・ストレス・睡眠不足・食事などによって低下する

◆免疫力を高める食べ物

- たんぱく質 … 免疫の材料、身体の働きを正常に保つ
→ 魚、肉、たまご
- ビタミンA … 鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐ
→ かぼちゃ、にんじん、レバー
- ビタミンC … 白血球の働きを強め、免疫の働きを正常に保つ
→ ブロッコリー、カリフラワー、じゃが芋、キウイフルーツ、みかん
- ビタミンE … 血行を促進し、細胞が傷むのを防ぐ
→ 大豆製品、ブロッコリー、モロヘイヤ、ナッツ類、キウイフルーツ
- パントテン酸 … 身体の抵抗力を高め、風邪をひきにくくする
→ レバー、納豆、鮭、いわし、肉類、たまご
- ミネラル類 … 抵抗力を高める
→ 小松菜、海藻類、貝類
- 身体を温める食べ物
→ しょうが、にんにく、しそ、とうがらし、らっきょう
- 整腸作用のある食べ物 … 腸内に多く存在する免疫細胞は、腸内環境を整えることで活性化される
→ ヨーグルト、納豆、オリゴ糖(バナナ、玉ねぎ)など

◆生活習慣を改善して免疫力を高めよう

- 喫煙を控える
- 睡眠を十分にとる
- 朝食をしっかりと食べる
- 栄養バランスのとれた食事を心がける
- 入浴時は湯船に浸かって、しっかり体を温める
- 思い切り笑うように心がける

最近の研究によると、「笑い」が免疫細胞を活性化させるということが考えられています。脳の働きが活性化されたり、思い切り笑った時の呼吸で血行が促進されたり、笑うことで脳から幸福感を感じさせる「ホルモン」が分泌されたりするそうです。おいしい物を、家族や仲間とおいしく、楽しく食べて、冬本番を前に元気を蓄えましょう。

《 管理栄養士 伊藤 藤 》

※ バックナンバーは下記をクリックしてください。

[平成28年4月](#)

[平成28年5月](#)

[平成28年6月](#)

[平成28年7月](#)

[平成28年8月](#)

[平成28年9月](#)

[平成28年10月](#)