

# 囲炉裏庵たかもりたより

謹賀新年 2018年1月号

2018年1月1日発行  
宮城県高齢者生活協同組合  
囲炉裏庵たかもり



〒981-3203  
仙台市泉区高森 3-4-131  
電話 022-341-9583 FAX022-341-9584

あけまして  
おめでとうございます

2018年も良き思い出づくりに励みたいと思っております。人生は振り返れば早いもの、懸命に生きている時は長いもの、その時その時を大切に生きていきたいものです。ご利用者さま、地域の皆様とご一緒に安心して住める地域づくりの一躍を担いたいと思っております。皆さまの活動の場所として空き部屋をいつでもお使い頂けますので、ご連絡下さい。今年もよろしくお願い致します。

【デイサービス】定員 10名

☆空き状況

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	×

☆時間 9:30~16:40

☆1日体験も随時受け付けております。

## 麻雀・囲碁をご一緒に！

希望曜日：火曜日、木曜日

時間：10時30分～11時30分

参加いただける方は事前にご連絡ください

## 生活の「困った」はぜひご相談ください

近所の方や中学生にご協力を頂きながら、生活支援のお手伝いを行っております。困っていることなどご相談下さい。

☆介護相談 ☆買い物・掃除・ゴミ捨て  
☆通院、入退院の付き添いなど

## 悩ませる冷え症

冬になると冷えに悩まされる女性や高齢者が非常に多いです。

○冷えの原因

- ・自律神経のバランス
- ・筋力の低下
- ・熱を放出しすぎてしまう

○冷えの対策

- ・着込む・・・皮膚の表面から血管が見えているところが露出しないように
- 運動する・・・筋肉を動かす（つま先立ち運動など）
- 食べる・・・糖質の代謝を促進してくれるビタミンB1（豚肉・大豆など）、血行を促進するビタミンE（かぼちゃ、魚類、たまごなど）

## 泉西部地域福祉事業所

2017年度も物心両面にわたり、大変お世話になりました。厚く感謝を申し上げます。皆さまとともに地域の「なかま」が出来上がりつつあることを確信した年でもありました。12月24日(日)の忘年会では、沢山の心を頂きながら楽しい会になりました。きりたんぽ鍋には沢山の具材が入り、また皆さまの差し入れなどでテーブルがいっぱいになりました。「だまこ餅」を握りながら「なかま」と過ごす一日の大切さを実感しました。いつも陰ながらお手伝い頂いております方々に改めて御礼申し上げます。

今回のテーマ「なかま」ではとっても熱い心がにじむ作品の数々が出来上がり会場が盛り上がりました。後日紹介いたします。来年もよろしくご指導を頂きませうお願いいたします。次回は1月28日(日)です。



# 囲炉裏庵たかもりの昨年12月の活動風景



## 【1月の行事予定】

- \* 誕生会
- \* 雪だるまチョコ作り
- \* 小正月
- \* 書初め
- \* お茶会



八乙女杜っこクリスマス交流会

## Nさんの知恵袋

### 【便秘解消術】

おにぎりを一つ食べると大腸で消化するのに約8時間かかります。胃の中では3時間、小腸では5時間です。便秘になる方はたいてい大腸の働きが鈍くなっています。

夕食後8時間以上あけてからコップ一杯の白湯又は水を飲むと大腸が活発になり、排泄が促されます。是非お試し下さい！



↑→新年カレンダーと干支戌



右の椅子かっこいいですね!?  
でもちょっと待って!  
実は壁の隅に書いた絵なんです (驚)

