

囲炉裏庵たかもりたより

2018年9月号

2018年9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 341-9583 FAX-341-9584

この夏は異常気象や天候不順で社会的にも大きな影響をもたらしました。最近では朝晩の気温の変化が厳しくなり体調を崩しやすい日が続きます。これからは体調管理に気をつけて食欲の秋を楽しむ準備をしましょう。もちろん水分補給も忘れずに！

この夏、畑の野菜は豊作でした。天ぷら、茄子いり、漬物等美味しく頂きました。季節の野菜は栄養満点です☆

今月も、「長寿を祝う会」「介護者のつどい」「芋煮会」等々盛りだくさん計画しています。利用者様やボランティア様による様々な演芸も楽しみです。お近くにお越しの際は是非お立ち寄りください。お待ちしております。

☆空き状況 ☆時間 9:30~16:40

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	×

☆1日体験も随時受け付けしております。

夏風邪

※夏風邪の主な原因

夏に多いウイルスは

1. アデノウイルス
2. エンテロウイルス
3. コクサッキーウイルス



です。

夏の風邪は冬の風邪よりも長引いてしまう

※夏風邪が長引く理由

- ・夏場は睡眠不足や暑さにより通常よりも体力や免疫力が落ちた状態
- ・お腹で増殖した夏の風邪のウイルスの排出が遅くなる
- ・排出が遅いため症状が長引く
- ・夏風邪のウイルスには抗生物質が効かない

※夏風邪予防

免疫力を高める

腸内環境を整える

ビタミンと水分をしっかり取る

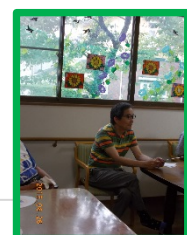


泉西部地域福祉事業所

第31回 高森地域懇談会を8月26日(日)に20名[男性11名女性9名]の参加で「健康寿命を考えるつどい」を開催しました。血圧測定後、頭の体操の数字並べを男女で競争、脳を活性化しました。もちろん女性の勝ち！血圧測定では緊張もあってか高い方が数名いましたので、地元在住の今田医師から、血圧から見える病気・心臓の働き・脈拍との関係・有酸素運動・ストレッチ・筋力運動など等のお話を伺いました。

健康を維持することは、自分自身との戦いであることを再確認しました。

・9月22(土)、23日(日)には、「高森市民センターまつり」が開催されます。次回は皆さまの地域での活動を応援しに出掛けましょう。また、10月28日(日)は「蕎麦作り体験」を予定しています。是非いらしてくださいね。



囲炉裏庵たかもりの8月の活動風景

今年の最高咲は97「顔」



きょうのお昼は皆で盛り付け♪



根白石の七夕見物

「囲炉裏庵たかもり」 貸し出し開始♪
平成30年9月1日より 毎週月曜日♪
ホール・会議室 半日500円で♪
申し込みはお電話でお気軽に♪



Nさんの知恵袋

～トマトの効果～

○リコピン酸が多い

- ・血管を若返らせさびつかせない ・動脈硬化を防ぐ
- ・活性酸素を除去し善玉コレステロールが増える
- ・リコピンの赤には皮の部分に含まれる

○朝食に食べると空腹なのでリコピンが血管のさびを取る

○トマト+ニンニク+玉ねぎ+オリーブオイルが最高の組み合わせ!!

○「エスクレオサイドA」

- ・リコピンと違い血管内脂肪を減らす効果
- ・熱に弱く生で食べると効果発揮
- ・透明でトマト全体に含まれる



生活の「困った」はぜひご相談下さい

- ☆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