

介護保険指定施設 特別養護老人ホーム 白鳥の里

しらとり

特別養護老人ホーム
デイサービスセンター
ショートステイサービス
居宅介護支援センター(要介護認定申請・ケアプラン)

社会福祉法人 博 医 会 〒950-2023 新潟市西区小新1140-1 TEL 025-265-7111 FAX 025-265-7113

11/7

文化祭



12/18

クリスマス会



1/8

お正月



2/2

豆まき



10/9

球技大会

今年も赤・青・緑・黄の4チームに分れて優勝を目指しました!!



力強く4人で選手宣誓です!!



よし!私に任せて!!



黄色い風船おとさないで!!



見事優勝した黄色チームへ優勝旗の贈呈です。

11/7

文化祭

何ヶ月も前から獅子頭作りをしました。お正月行事に使います。家族もたくさんおいでになり、皆様楽しいひと時を過ごされていました。



お手前を楽しみました。



バザーでお気に入り購入



獅子舞とボクとどっちが怖い?!





入所者で作った“動く獅子舞”
縁起をかついでかんでもらいました



12/18

クリスマス会

職員で熱演し、皆様に楽しんでもらいました!!



頭を強くうった
みたいよ。



これホントに美味しいの?



くっ苦しい~~!!



看板女優の2人です♡



よく出来てるよ!!



この後どうなるかしら。



楽しいお芝居でした♡



いっぱい食べてね!!
おいしいですよ♡

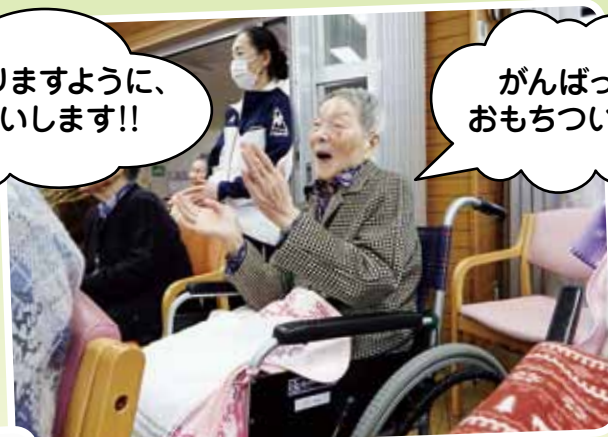
1/8

新年会

新年恒例のもちつきを行いました。
獅子舞も登場し、よい一年になりますように。



今年もよい年になりますように、
獅子舞さんお願いします!!



がんばって
おもちついて!



カメラさん
私達写して♡



2人でがんばろうね!!

2/2

豆まき

鬼は外!! 福は内!!



鬼は外!!
福は内!!



何してんの?

休憩中。



キャーッ!!



ねらって
ねらって



当てるわよ!!



負けないわよ!!



怖い…。

笑いの健康効果について

皆さん最近笑っていますか？笑いはいくつもの健康効果があるそうです。今回は笑いの健康効果についてお話しします。注目は、免疫力アップです。「笑い」が発端となって作られた「善玉」の神経ペプチドは、血液やリンパ液を通じて体中に流れ出し、NK細胞の表面に付着しNK細胞を活性化します。その結果、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まります。つまらないときこそ、鼻歌でも歌って、笑ってみることが大切です。笑っているうちに、不思議と気分も楽しくなって、前向きな気持ちになってきます。おもしろくなくても笑った表情を作ってみることで免疫力が上がるのなら、こんなによいことはありません。また、笑うことでストレス解消にもなります。笑うと副交感神経が優位になり、ストレスホルモンの分泌が減少します。他にも笑いには鎮痛効果もあります。

花粉症に気づいて

花粉症が増えているのは食生活が原因？

鼻水、くしゃみ、目のかゆみなど不快な症状を引き起こす花粉症。頭がボーっとして、何をしても集中できませんよね。スギ花粉が飛び交う4月は、花粉症の方にとって、最もつらい季節。重症になると、鼻つまりで夜もろくに眠れず体調不良を訴える方も多いようです。



【花粉症増加の理由】

近年、こんなにもアレルギー疾患が増えたのは、食事の洋風化により「高たんぱく、高脂質」の食品が増えたことや、環境汚染など、時代の変化が背景にあります。

しかしそれに加え、バランスの悪い食事や、過度のストレス、喫煙、不規則な生活が重なると、さらに花粉症が悪化することを知っていますか？辛い症状を緩和させるためにも、花粉症に負けないカラダ作りを始めましょう。

【多く食べ過ぎていませんか？ 気をつけたい食品】

- 脂肪の多い肉：霜降り肉、バラ肉、ベーコン、サラミ、スパム、脂身
- 加工品：ファーストフード、レトルト食品、インスタント食品
- 菓子：クッキー、アイス、ケーキ、チョコレート、スナック菓子など糖分と脂肪が多いもの
- 嗜好飲料：ジュース、清涼飲料水、缶コーヒー、スポーツドリンクなど冷たいもの、糖分が多いもの

【カラダの内側から花粉症対策！】

花粉症に負けないカラダを作るためにも免疫力を高める食材やアレルギーを抑制してくれる食材を取り入れることが大切。

また、東洋医学では、鼻水や目のかゆみ、むくみなどの花粉症の症状は、カラダ中の水分の停滞や冷えなどが原因だと言われています。これらを意識して食材を選びましょう。

【花粉症に効く食材とは】

- 免疫力アップに効果的
玄米、豆類、きのこ類、芋類、味噌・納豆などの発酵食品
- 余分な水分を排出し、不快な症状を抑える
冬瓜、トマト、レタス、くるみ、白菜、緑豆春雨、小豆、ネギ
- カラダを温める
ニラ、たまねぎ、みかん、ピーマン、にんにく、生姜、シナモン
- アレルギー抑制作用がある
リンゴ、アボカド、アスパラガス、長芋、松の実
毎日の食生活を少し見直して、少しでも症状を軽くできるように過ごしましょう。

ご奉仕・慰問 e t c . . . 心から厚くお礼申し上げます。

——ご奉仕を賜りました方がた——
いつもありがとうございます。

ボランティアにお越しただいての皆様です。本心に助かっています。

坂井輪地区民生委員様

（コスモス・ひまわり水蓮 あじさい）

の四グループ様

小針地区民生委員様

あかしや様

高橋すみ子様

大石 清江様

宮川 みち様



11月お誕生会

南国からやってきました。



最後は握手をし
ハワイの気分を味わいました。

編集後記

寒い冬も終わろうとしています。これからの時期、春を迎え皆様そわそわと忙しい季節になります。体調に気をつけ頑張りましょう。