

きずな新聞

OCT 10月

神無月（かなづき）



2023年
10月16日
月曜日
発行所
天ヶ瀬苑
デイサービス
センター

住所：京都府
宇治市白川
東山15番地
電話：0774
(23)6500



誕生日会の様子

秋の気配を感じる「神無月」。かなづき、かみなしづきなど、いくつかの読み方があります。

日本各地の八百万（やおよろず）の神が、出雲に集まり、各地の神様が留守になるため「神無月」ともいわれているという説があります。神々が出雲に出かけている間、神様がいなくなってしまう地方には、一か月間神様が不在だなんて、ちよつと心配・でも、その心配はいらないようです。出雲には行かずにとどまり、守ってくれる留守神（るすがみ）様がいます。屋敷や竈をまもる荒神（こうじん）、恵比寿（恵比須）神、大黒（だいこく）、亥子（いのこ）の神などが知られています。多くの神様が留守の間にも、ちゃんと留守神様が私たちを守ってくれているのです。

十月の食養生 ～月々の食養生～

著者：日本成人病予防協会
HPより

十月は、二十四節気では寒露・霜降という時期です。過ごしやすいたい時期です。穏やかに体を温め、胃腸をいたわり、身体の水分を守ってあげましょう。

食養生のポイント

十月は秋分を過ぎて秋が深まり、空気の乾燥が進むため、呼吸器系を司る「肺」が弱くなりやすい時期です。そのため、身体を潤す「陰」を補う食材を取りましょう。また、皮膚や粘膜の潤いも保っておくと、風邪などの「邪」の侵入を防ぐことができます。

過ごしやすい気候のため、食欲が出てつい食べ過ぎてしまうことも多いのではないのでしょうか。食べ過ぎによる胃もたれにも注意が必要です。そのためにも、胃腸をいたわる食材も取りましょう。

10月の花

秋の到来を香りで教えてくれる金木犀は、街路樹として植えられていることが多く、オレンジの小さな花から濃厚で甘い香りがします。

★金木犀

花言葉：「謙遜」「気高い人」「真実」「真実の愛」など。

十月のおすすめ食材

豚肉

豚肉は、「陰」を補い、乾燥から身体を守ります。特に潤す効果が高いのは皮や豚足です。「気」を補う作用があり、体力をつけたい時にもおすすめです。ビタミンB1を多く含むため、疲労回復に効きます。また、脂肪が多い部分は食べ過ぎると、「痰湿（余分な代謝物が停滞したもの）」が溜まり、肥満になりやすいので適度に取ることを心がけましょう。

干し椎茸

干し椎茸は、「気」を補い、胃腸の機能を高める「健胃」作用があります。「肝」の働きも高めて、食物繊維の一種のβ-グルカンも含まれていて、免疫機能を高める作用が期待されます。また、干し椎茸にはエルゴステロールが含まれており、紫外線によってビタミンDに変化します。ビタミンDはカルシウムの吸収に欠かせない栄養素です。しっかりと日光に当ててから取りましょ

退職職員挨拶



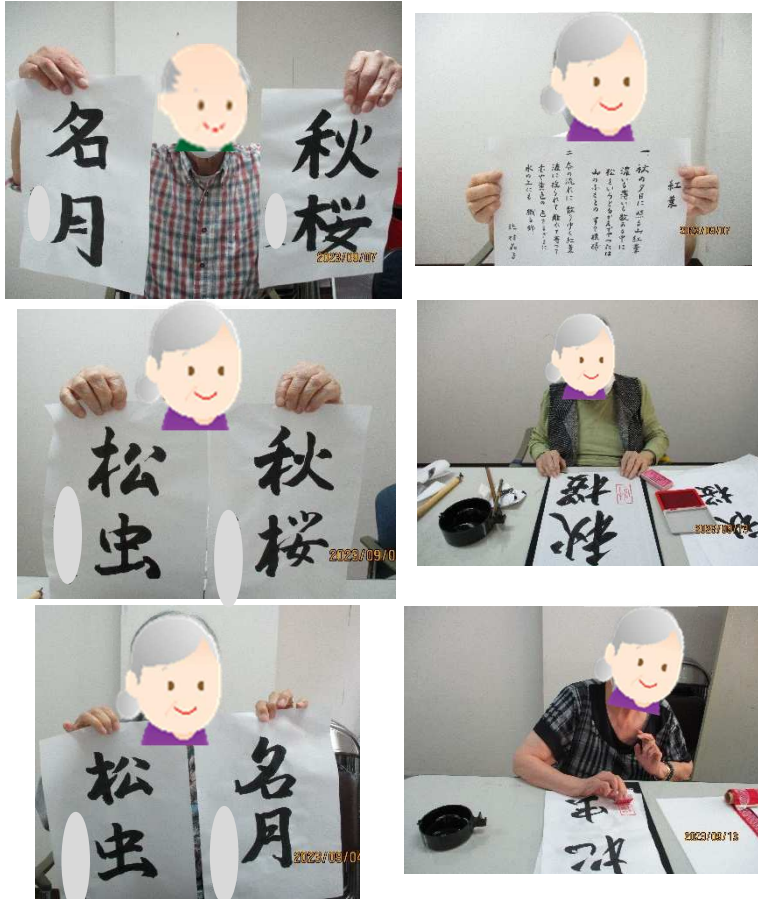
長い間大変お世話になりました。

利用者様には沢山の色々な事を学ばせて頂きました。私の財産です。

これからも笑顔を忘れず元気に過ごして行きたいと思えます。

皆様の事は忘れません。皆様も私の事を忘れないでください。本当にありがとうございます。

介護職員 家村 恵子



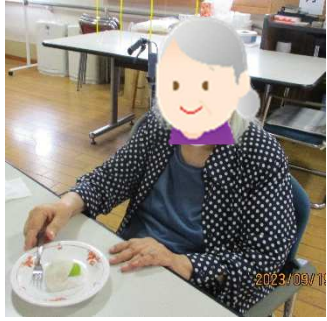
書道サークル
お手本を早々に書き上げられ、合間に歌詞カードを書かれる利用者様もおられました。慣れた筆使いでスラスラと書かれそれぞれの楽しまれ方があり、うれしく思いました。

お誕生日の日や近い日に毎月該当の利用者様に前へ出てきて頂き、お花の贈呈と写真撮影をし、その後、皆でハッピーバースデーの歌をプレゼントしています。歌の後には、誕生日の方から一言頂き、日ごろ思われていることなどを皆さんに伝えて頂いています。撮った写真は誕生日カードとして、プレゼントしています。9月は3名の方をお祝いしました。

写真（誕生日会の様子）



わくわくおやつ



敬老祝賀会



9月18日月曜日に敬老祝賀会を実施させて頂きました。
 昼食は、「長寿のお祝い善」、おやつは、「紅白まんじゅう」をご用意しました。
 お祝い善の飾りつけが、とても細かく目からも楽しんで頂けたと思います。
 レクリエーションでは、思い出のスライドショーをご覧いただき、その後に語り部かわせみ様より「夢の橋」「どっこいしょ」「すみの中のお地藏さん」「ざくろのきつね」「きつねの親子」の5つお話を披露して頂きました。コロナの為頻繁に来ていただけなかったで、利用者様も懐かしいとおしゃっておられました。
 今年もつつがなく敬老の日を迎えられましたこと、心よりお祝い申し上げます。
 今後とも変わらぬご健勝をお祈りいたしております。



2023年11月の予定

1	水	
2	木	書道
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	書道
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	散髪 (AVANCER)
14	火	
15	水	
16	木	散髪 (髪や)
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	わくわくおやつ
22	水	わくわくおやつ
23	木	わくわくおやつ
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	語り部
29	水	
30	木	

行事予定は変更する事があります。

理念

「共感と信頼」
 わたくし達は心の声に耳を傾けます
 わたくし達は愛され信頼される専門職になります



料理長おまかせメニュー

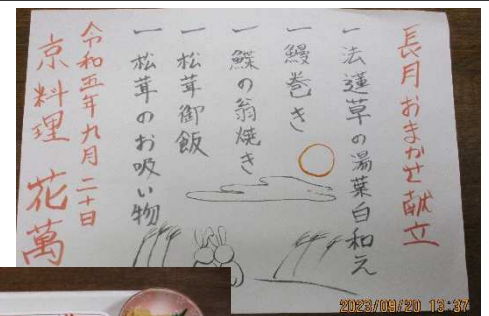


写真 (おまかせ料理)

お願い

・新型コロナウイルス・インフルエンザ予防接種を済ませられた方は、デイサービス職員までお知らせ下さい。

お知らせ

「わくわくおやつ」実施時の料金は、通常料金620円に100円アップとなっております。
 ・散髪は2ヶ所からご案内できますが、価格が違います。ご希望の方は職員までお声かけ下さい。