お月見会

平18年１０月６日夕方より、西はりまグリーンホーム談話室においてグリーンホーム利用者、センター・ヴィラ利用者合同のお月見会が開かれました。昼間は雲の多い空模様でしたが、月に雲がおされるように美しい中秋の満月が姿を見せてくれました。この時期は、空気が澄んでいて、1年で最も美しい月を見ることができます。

舞台には、すすきの飾りと月見団子を盛って、利用者の和歌や歌も披露され月の宴を楽しみました。

←グリーンホーム職員による銭太鼓披露おそろいのハッピに見事に揃った太鼓捌き利用者の皆さんからも拍手喝采でした。

センター・ヴィラ職員による歌とダンス→この日のために振り付けを練習し、当日は派手な衣装で会を盛り上げました。

インフルエンザ

医務室コラム

毎年猛威を振るうインフエンザ。突然の高熱が出て、寒気、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感そして、ほぼ同時に、のどの痛み、咳、鼻水などの症状が強くなります。

【原因】インフルエンザウイルスが原因。A、B、Cの3種類があります。流行するのは、A型とB型が多いようです。

【治療】現在は医療機関に受診すると、簡単にインフルエンザ抗体の検査でき、確定診断が可能です。抗ウイルス剤が処方されますが、安静、保温、栄養、水分補給が大切です。

【予防】手洗い、うがいをこまめに行い、医療機関での予防接種を受けましょう。

栄養士コラム

～旬の食材～

春菊

春菊は、原産地は地中海沿岸地方で、500年ほど前に中国から渡来した野菜です。春に花を咲かせることからこの名前がつき、特有の香りを持っています。関西では「菊菜」とも呼ばれています。食用しているのは日本や中国などで、欧米では鑑賞用として栽培されています。漢方の世界では古くからその効能が尊ばれ、「食べる風邪薬」と珍重されています。

●成分

カロテン・ビタミンC、Kなどのビタミン類と、鉄分、カルシウム、カリウムなどのミネラル類が豊富。ビタミンB2や食物センイも含有。

●効能

カロテンとビタミンCが豊富なのでがん予防や肌荒れに効果があり、カルシウムと骨の形成を促進するビタミンKの働きで骨が強化され、鉄分が貧血を予防します。独特の香りは胃腸の働きを高め、カルシウムとともに精神を安定させ、咳やタンを鎮める働きがあります。

～編集後記～

今年の秋は、例年より気温も高く穏やかな秋晴れが続いています。

国体が50年ぶりに地元兵庫で開催され、全国障害者スポーツ大会も当施設から４名出場され、輝かしい成績を収められました。

11月の予定

ふれあい一泊旅行（5，6班）
龍野実業高校文化祭
車いすダンス教室
薬師堂参り
買い物外出
誕生日会

12月の予定

誕生日会
薬師堂参り
車いすダンス教室
ボッチャ交流会
クリスマス忘年会
餅つき

～絵画サークル外出～ 写生会

秋晴れの9月22日と29日２班に分かれて絵画サークルメンバーが、相生イオンタウン・ペーロン城へスケッチに行きました。集合写真を撮って、昼食をとった後、思い思いにスケッチ開始！！　海辺を向いてスケッチされる方、大きなペーロン城を下から眺めながら描く方と、楽しく写生されていました。みなさん、いつもにも増してペンが進んでいたと思います。すばらしい仕上がりに乞うご期待。