

コミ美だより

第142号

平成26年2月6日

コミュニティホーム美咲ホームページ：<http://www.keijinkai.com/c-bibai/>

ついたお餅は喉につまらないように細心の注意を払いながら、丸めていきます。

大きさは食べていただく方によって違いますが、基本サイズは2cm×2cmです。



1月15日に通所の方、入所の方と一緒に餅つきを行いました！通所の利用者の方に合いの手をしていただきました！慣れた手つきは見事なものでした！



施設内には「よいしょ〜！」という威勢の良い掛け声と「パタン♪パタン♪」という餅をつく音が響き、楽しい1日となりました。

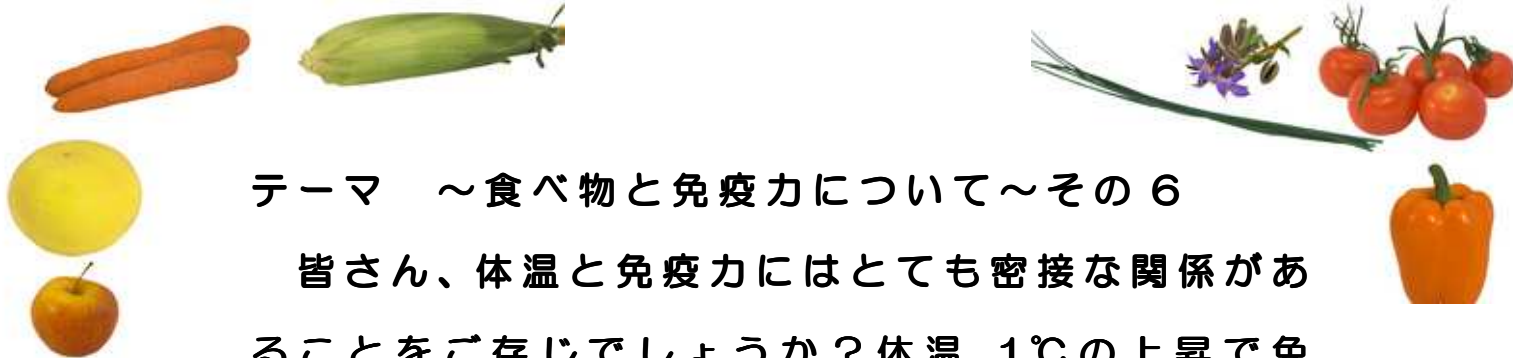
お餅はおしることしていただきました。



食事と健康

佐藤管理栄養士の

ひとくちメモ



テーマ ～食べ物と免疫力について～その6

皆さん、体温と免疫力にはとても密接な関係があることをご存じでしょうか？体温 1℃の上昇で免疫力は5～6倍UPし、逆に体温が1℃下がると免疫力は30%以上低下すると言われています。体温が上昇するとなぜ免疫力がUPするのでしょうか？体温上昇により血液の流れが改善され血液中の免疫細胞の活動が活発になるからです。ちなみに日本人の平均体温は50年前に比べると0.5～1.0℃ほど低下しています。身近な食べ物としては生姜が体を温めることは古くから知られており、生姜に含まれるシンゲロール（生生姜に含有し免疫細胞増加）やショウガオール（加熱・乾燥生姜に含有し血流改善）という成分が体温上昇の手助けをします。まだまだ寒さは続きますが、免疫力UP！で元気に過ごしましょう。



入所 節分



2月3日は豆まきを
しました！
鬼に扮する職員に、
豆の代わりにお手玉を
投げつけてストレス
発散（笑）
鬼も降参をして逃げ
て行きました♪



茶話会



今回はたい
焼きでした。
久々であっ
て皆さん大喜
びでした。

おいしかった
よ！！



介護保険証について

入所者のご家族の方へお
願いです。介護保険証がお手
元に届きましたらできるだけ早く施設に持参されます
ようお願い致します。

更新に関しては、代行申請
させていただいております。
ご家族の方で立会いを希望
されら方がいらっしゃいま
したらお早めにご連絡くだ
さい。

