

# コミ美だより

第163号

平成27年11月6日

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

## 紅葉ドライブ



10月26日から30日までの期間で、入所者の方を対象ににわ山公園までドライブに行ってきました。写真は27日のものです。この日は特に天気が良く、公園の展望台からの景色もきれいでした。



# 世代間交流

## アカシア幼稚園

### ようちえん

10月20日に世代間交流として、アカシア幼稚園の園児さんたちが、歌とお遊戯を披露してくれました。元気いっぱいの園児さんたちに利用者の方は大喜び！！げんこつやまの狸さんの手遊び歌での触れ合いも楽しまれていました！

## 巾着袋配布



9月末から1週間の期間で通所の利用者の方が作られた巾着袋の無料配布がありました♪枚数は40枚程度でしたが、あっという間になくなり、大盛況でした！



# 食事と健康

佐藤管理栄養士の

## ひとくちメモ



テーマ ～腸内環境と免疫力 ①～

秋も深まり、朝夕も冷え込む季節となってきました。今回は「腸内環境と免疫力」のお話です。例えば、風邪をひいてすぐに治る、繰り返し何度もひいてしまう、この差は身体を守る免疫力の違いが大きく関与しており、前者は身体の免疫力が高く、後者は免疫力が低い状態と考えられます。免疫力を左右する免疫細胞は、私たちの腸内に全身の60～70%が集中して存在し、いつも外敵から身体を守ってくれています。腸内環境が悪い（良い腸内細菌、善玉菌が少ない）と免疫細胞は活性化しにくく、免疫力を高く維持することが難しくなります。腸内環境を安定させるには、大きく分けて二通りの方法があり、まず一つめは、ヨーグルト・チーズ・味噌・キムチ等の発酵食品（善玉菌）の直接摂取、もう一つは、腸内細菌の栄養源となる、オリゴ糖や野菜・果物・海藻に含まれる食物繊維等を摂取する方法です。腸内環境を整え感染症等に負けない身体づくりを心がけましょう。



# 笑顔の写真展覧会



通所の方を対象に**笑顔**の写真展覧会を実施しました。場所は玄関に入ってすぐ左側の掲示板です。どの写真も笑顔でいっぱいのできな写真でした。

## 知っていますか？ 振り替え利用！

通所では、通院やご家庭の用事、体調不良等でお休みとなった場合に、お休みした分を振り替えて他の曜日にご利用いただけます。

入浴やリハビリの回数を維持することで楽しく元気に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

## 介護保険証について

入所者の方の介護保険証の更新は施設で代行申請させていただいており、新しい介護保険証は施設に郵送される予定となっております。

認定調査の立会い希望のご家族や施設に介護保険証が送られることに関して不都合がございましたら、お早めにご連絡下さい。

