



社会福祉法人 恩賜財団

2月号

# 愛知県同胞援護会だより

第307号

平成28年2月1日発行



## 〔七福神〕

若草苑デイサービスセンター 利用者合同作品

### 目次

春日井・豊田・大府グループ……………P.2	第2とよた苑・保見の里……………P.8
春緑苑……………P.3	サンホーム豊田……………P.9
第2春緑苑……………P.4	大府の郷……………P.10
春日苑・ワーカー鷹来・さくら保育園……………P.5	支えていただいた方々……………P.11
とよた苑……………P.6	春日井・豊田・大府グループ……………P.12
若草苑……………P.7	

### 法人事務局

〒487-0031 愛知県春日井市廻間町703-1 TEL:0568-88-8302 FAX:0568-88-0306  
 HPアドレス:www.douen.or.jp  
 E-mailアドレス:info@douen.or.jp

# 仕事始め式

気持ち新たに

1月6日（月）、法人の各施設において仕事始め式を行いました。  
新しい年に向けての抱負と激励の言葉を受け、職員一同、気を引き締めました。



## 倉知会長挨拶 (訓示)

高齢化がますます進んでおり、お年寄りでも元気な人は頑張っているという時代になりました。今年は大変な年ではありますが、みなさんには落ち着いて先を見通すようにしていただきたい。

今年も、地域の方々のためになることに力をつくし、みなさんには頑張っていたいただきたい。



## 田中専務理事挨拶 (訓示)

今年も昨年を引き続き新規事業は行わず、施設の中身の充実をはかっていきたい。みなさんには、利用者さんのために新しい仕事への取組みを行っていただきたい。

昨年「おもてなし」という言葉が流行語大賞をとりました。当法人でも利用者さんに対して、この一年間「おもてなし」の心をもち、利用者さんと接するように心がけてください。

# 内定者懇親会

1月11日（土）、「パーチエルガーデン春日井」にて内定者懇親会を行いました。

先輩職員との交流により施設のことをより理解していただくこと、各施設それぞれの職員が参加し、先輩職員との交流を深めていただきました。

新しい職場環境での不安を払しょくするため、同期職員同士の仲間意識を高めていただき、内定者同士の繋がりを強く築きました。



▲田中専務理事挨拶

▼みなさん緊張しながらもしっかり自己PRをしていました



▲和やかな雰囲気の中、食事が行われました

## プログラム

行程	内容
田中専務理事挨拶	テーマ「先輩職員から学ぶ」
内定者自己紹介	自己PR
入職までの流れ	入社前研修について
食事会	先輩職員との交流 Q & A ・入職してつらかったことをどうやって克服したか ・自分自身の目標 ・5年、10年先の夢 など
澤木事務局長挨拶	目標等今後について



みなさん、先輩職員からいろいろなお話を聞きましたか? 😊



# 春緑苑

## 新しい一年の始まり

1月1日(水)、新しい一年が始まり、「あけましておめでとございませす」と元気な声でみなさん挨拶を交わし、お楽しみ福袋配りが始まりました。

大事そつに福袋を抱え、記念撮影を行い、正月ならではのおせち料理、お雑煮を食べ、舌鼓を打っておられました。

ほかに書初めや、カラオケ大会を行い、春緑苑でのお正月を楽しんでおられました。

福袋もらったよあ



## デイサービス

### 新春書初め

新年最初の正月イベントとして、書初めを行いました。

普段は遠慮がちな利用者さんも、「1年に1回くらいは頑張ってみようかな。」と、久しぶりに筆を持ち、真剣に書いておられました。

新聞に念入りに練習をしている利用者さんや、納得いかず再挑戦している利用者さんなどおられました。みなさんそれぞれ

## 福祉用具貸与事業所

### 玄関の段差もこれ一つ

玄関に段差があり、手すりを取り付けるにも費用がかかるとお困りになっていることはあり



「上がりかまち用たちあつぶ」です。玄関に置くだけで補助手すりが簡単に構築でき、上がりかま

ちの昇降をサポートします。手すりも片側・両側に対応し、上がりかま

ちの高さに応じた商品です。玄関の上り下りにお困りの方、ぜひ一度、お試しください。

に素敵な作品を完成させておられました。



みなさんお上手ですね!

## 地域包括支援センター

### 介護予防教室の予定

「足つぼマッサージ健康法」

～たかが足裏、されど足裏～

【日時】 2月26日(水) 14時～15時30分

【講師】 出口智代

【会場】 東部市民センター第一集会室

【定員】 25名(定員になり次第申込み締め切りになります)

【参加費】 無料

【申し込み先】

電話 (0568) 88-5829

FAX (0568) 88-5704

メール chiihokatsu@douen.or.jp

担当 田中、水野、寺井、太田、白木

## ケアハウス春緑苑 素敵なおもてなし



日本の伝統ですね!

1月1日(水)、食堂にて利用者さんにお抹茶を点ていただき、素敵なおもてなしで新しい1年を迎えることができました。

今年はいくつかの利用者さんが参加され、お抹茶を味わい、のんびりとお正月を過ごしておられました。

## 2・3月の行事予定

- 2月3日(月) 節分会
- 2月21日(金) 月例祭
- 2月28日(金) 誕生会
- 3月3日(月) ひなまつり会

## 新任職員紹介

1月1日付

●特養



介護職員 埴 健太郎

●ヘルパーステーション

(1月6日付)



サービス提供責任者 安井 隆子

●特養



介護職員 西妻 朋哉



▲香りも味も抜群ね!!

# 第2春緑苑

## お正月恒例の福袋!

元日に、利用者さんが楽しみにしておられた福袋をプレゼントし、みなさん笑顔で福袋の中身を確認しておられました。午後からは、施設敷地内にある福福神宮に初詣に行き、愛情た

つぷり  
の甘酒  
が振る  
舞われ  
体温ま  
るお正  
月を迎  
えるこ  
とがで  
きまし  
た。



福袋もらったよ

## もちつき大会

12月27日(金)、もちつき大会を行いました。蒸したもち米を臼に入れると

もちつきのスタートです。「よいしょっ」のかけ声に合わせて、力強くもちをついていただきました。



今年も良い年でありますように

## デイサービス

## ユニット紹介 5

### 第2春緑苑の元気印



みなさん楽しそうにしています

ご紹介するユニットは4丁目2番地です。4丁目2番地は明るくにぎやかなユニットです。週に1回のリズム体操を楽しみにしておられ、声をお掛けするとすぐに会場へ向かわれます。歌を唄いタンバリンなどの楽器を使い、とても盛り上がっています。いつも楽しい歌声が聞こえ、職員も毎日が楽しみです。

私の目標  
特養介護職員 鬼頭 由佳  
高校生の時、祖母が倒れたことや介護施設でのボランティアをきっかけに、介護職に就きたいと思いました。  
仕事を始めてからは楽しい事ばかりではなく、悩んだり落ち込んだりすることもありましたが、やりがいのある仕事だと実感しております。  
今後利用者さんに対して、細かい気配りができる介護士を目指し、頑張っていきます。

## 職員のリレー随想

つきたてのおもちは、女性利用者さんが中心となり、慣れた手つきで丸められ、あんこ・きな粉・大根おろしもちなどにして召し上がっていただきました。できたてのおもちは、やはり格別だったようです。



腰が入っています!

## 地域包括支援センター

「健康食品の試供品送ります」にはご注意ください!

最近、消費生活センターに寄せられた相談で、「健康食品の試供品を送る」と電話があり、無料だと思って承諾したら、代金を請求されたというお話があったそうです。試供品の送付を持ちかけられた時は、それが無料かどうか、また、無料であっても、その後商品購入の勧誘が続くこともありまますので、よく確認し、考えてご判断ください。

## 2月のメニュー紹介

運ば食の日  
日時: 2/18 (火) 昼食

A食 どてかつ	B食 空也羹
------------	-----------

## 2月の行事予定

- 2月3日(月) 節分会
- 2月10日(月) カフェ
- 2月17日(月) 書道教室
- 2月18日(火) 月例祭
- 2月24日(月) リズム体操
- 2月27日(木) 誕生日会

## 味美

## 昔懐かしお正月遊び!



面白い顔ができ上がりそうです

新年を迎え、お正月遊びを懐かしんでいたと、デイサービスでは「福笑い」「双六」を行いました。

面白い顔がたくさんでき上がり、みなさんお腹を抱えて笑っていました。今年もきつとたくさんのお福が訪れるはず。また、おみくじも引いていただき、正月気分を存分に味わっていただきました。今年も幸運な年でありますように。

## 新任職員紹介(1月1日付)



看護職員 石川真由美



介護職員 家田 恵美

春日苑

レクの日・忘年会

春日苑の忘年会では、利用者さんと一緒にすき焼きに舌鼓を打ち、その後、恒例のビンゴ大会を行いました。



▶BINGO!!

Kace book

今回は「クッキング教室」のクリスマスケーキ作りを取り上げました。

完成したケーキはみんなでおいしくいただきました。みなさんご満悦です。



▲上手にケーキが作れたよ



▲せーの、よいしょ～!!



▲袋の中身は??おたのしみ(^.^)

利用者さんは様々な景品を手にし喜んでおられ、大いに盛り上がりました。



保護者ボランティア。もちつき大会

12月7日(土)、保護者ボランティアによる大掃除ともちつき大会を行いました。

大掃除終了後、みなさんでもちつきを行い、みんなで力を合わせてついたおもちは格別で、とてもおいしく、みなさん大満足でした。

障がい者生活支援センターだより

元気が出る研修会パート4

今年も元気が出る研修会を開催します。この研修会に参加して、自分自身の支援者としての資質を探り、今後の支援活動に活かしてみませんか。

日時：平成26年3月5日(水) 10時～12時

場所：春日井市総合福祉センター 小ホール

対象：ホームヘルパー、福祉サービス事業所、介護支援専門員、教育機関、医療機関、対人援助に係わるお仕事をしている方、そのほか興味のある方

【お問い合わせ】

春日苑障がい者生活支援センター  
TEL(0568) 88-7637  
FAX(0568) 88-5802  
Eメール:kusugastien@dounen.or.jp

担当 尾崎・中村まで

2月の行事予定

2月3日(月) 節分会

フリーカー鷹来

鏡開き

特製のお雑煮とぜんざい



▶おいしい!

1月8日(水)、鏡開きを行いました。

今年、保護者会の方々から作られた特製のお雑煮とぜんざいで、午後から仕込みが始まり、2階の作業室まで、お出汁の匂いとあまい香りが漂い、休憩のチャイムが一段と待ち遠しく感じられました。

2時半の休憩チャイムが鳴ると同時に、みなさん食堂へ向かい、おいしそうに食べておられました。

さくら保育園

防火啓発巡回

年長組の子どもたちが保育園周辺を防火啓発巡回しました。「火の用心! マッチ一本火事の元!!」と拍子木に合わせた元気な声が近



▲ライターひと押し火事の元!



▲ちびっ子消防団

# とよた苑

## 初詣

1月9日(木)、孝母神社へ初詣に行つて来ました。

神社の参拝にみなさん大喜び。笑顔で鳥居をくぐり、手を清めてからおさい銭を投げて願い事をしました。中には、声に出して願い事をする利用者さんもおられました。みなさん今年も元気で健康に過ごしましょうね。



▲願い事が叶いますように!



▲今年もみなさんで良い年にしましょうね

## 初がま



▲結構なお点前で!

1月6日(月)、初がまを行いました。

職員が着物を着て、華麗にお茶を点てる姿に利用者さんはうっとりしておられました。お抹茶とお菓子を手に、利用者さんはたいへん喜んでおられました。

## 今月のピカイチ(デイサービス)

新年の抱負を語っていただきました。

鈴木笑子さん(右側)

「風邪を引かないよう、元気にデイサービスに通いたい。」  
野村みさえさん(左側)  
「元気に過ごしたい。」



▲私たち「午年です」

## 訪問入浴サービス

### よもぎの香りに包まれて

みなさんに非常に人気の高いよもぎの入浴剤。鮮やかな色と優しい香りは、利用者さんから「色もきれいで、ほんといい香り。」と、大絶賛。ぜひ一度、みなさんもお試しください。



## とよた苑デイサービス

### 獅子舞がやってきた

年が明け、寒い日が続きますので、風邪をひかないよう、無病息災で元気に過ごしていただくとうと獅子舞がデイサービス内を動き回りました。



▲がぶり!!

利用者さんから「頭かんでー!!」と自ら頭や手を出し、疫病退治をしてもらえる利用者

## ケアハウス豊田

### 孝母神社への初詣

1月6日(月)、13名の利用者さんと初詣に行つて来ました。本殿での参拝の後、おみくじを引き、今年の運勢を占ったり、古いお札を返されたりと、思い思いに過ごしておられました。



▲今年も良い事がたくさんありますように...

### 今年の年男・年女

今年の干支である午年生まれの利用者さんがケアハウス

さんにもいました。

その後、手作り絵馬を作成し、思いの願いを書きました。



▲願い事が叶うといふですね!

## 初がま

1月7日(火)、初がまを行いました。

利用者さんに手作り水ようかんの和菓子をお出しし、みなさんで新年のお祝いをしました。



おいしいですよ!

豊田には2名おられます。それに抱負を伺いました。

岩月 信さん 72歳



ケアハウスの行事に積極的に参加したい!

福島アキヨさん 84歳



みなさんと仲良くこの1年頑張りたいです。

## 新任職員紹介

(1月1日付)



介護職員 関 良子

## 特養

### 養護若草苑

#### 初がま

1月6日(月)、初がまを行いました。

琴の生演奏、ロウバイの香り漂う中、新年らしい華やかな雰囲気味わっていただき、お抹茶をいただきました。



▲なかなかのお点前です

#### 初詣

1月7日(火)、「孝母神社」へ初詣に行ってきました。

「二礼二拍手一礼」を行い、みなさん真剣にお願いをしてお



▶「今年一年、良い年でありますように...」

#### 働き者



▲収穫が楽しみだね

冬でも、大根・白菜・小松菜など、畑いっぱい野菜を育てています。

られました。

一年の無事を祈願し、おみくじを引いたり、お守りを購入したりしてお正月気分を楽しんでおられました。



▲まずは、手を清めてから...



▲みなさん今年も元気でいてくださいね!

### 若草苑デイサービス

#### もちつき大会

毎年恒例行事となっており、ますもちつき大会を行いました。

利用者さんみんなで力を合わせて作ったおもちは格別で「もちもちでのびのび」のおもちがで上がりました。

利用者さんからは、「つきたてのおもちは柔らかくておいしい。あんこときな粉が甘くていい感じだね。」と、おかわりをされる利用者さんもたくさんおられました。



▲おいしいおもちができそうだね!!



◀なかなかいい「あんこ」だね

### 東山デイサービス

#### 東山シルバーハウジング 世界文化遺産「富士山」に挑戦!



▲細かい作業も頑張りました! もうすぐ富士山が完成します!!

◀「腕を上げて〜」息もピッタリです!



シルバーハウジング(高齢者世話付住宅/手呂住宅)では、月に2回、集会を行っています。介護予防の体操や、作品作りなど楽しい時間を過ごしていただいています。

今回の作品作りでは、世界文化遺産に登録された富士山の貼り絵に挑戦中です。貼り絵の紙には、ほとんど新聞紙が使用され、4月の完成を予定しております。

利用者さんが「春が来るのが楽しみだね。」と、作品を桜の花で満開に咲かせる予定です。

# 第2とよた苑

## ゆく年くる年

12月25日(水) もちつき大会。



▲せ~の、よいしょ!

この年末年始は多くの行事を行い、たいへん盛り上がりまして。



▶ボランティアさんより立派なクリスマスツリーをいただきました。玄関に飾りました。

1月17日(金) 初がま。 ◀なかなかのお点前で

1月10日(金) 鏡開き。



▶おいしいよ!

1月1日(水) 年始挨拶、福袋プレゼント、おせち料理。



▶何が入っているか開けてのお楽しみです!



今年も利用者さんが楽しんで生活していただけるように、たくさんの方を企画していきます。

### デザイナー

### リアルな車のデザイン画

デザイナーの仕事をしてきたT.Nさん。今でも趣味として多くの車のデザインを描かれています。



▲すてきな作品ですね!

### ヘルパーステーション

### 思い

Mさんは右手・右足に麻痺があり、トイレに行くことができないため紙オムツをしてもらいます。

ヘルパーが1日2回、オムツ交換をしておりますが、時々、機嫌が悪くなります。しかし、その行為は、活動的だったMさんが自分の思い通りに動けない、そんな悔しい感情からきています。

ヘルパーとして、そんな思いを受けとめ、ただお世話をするだけではなく、少しでも自分でできることが増えるようお手伝いをしていきたいと思えます。

他の利用者さんからは、「本物そっくり。」「今にも走りだしそうだね。」「驚きの声が上がっています。」

次はどんなデザイン画ができるのか楽しみですね。

### 新任職員紹介

(1月1日付)



特養

介護職員 林 大貴

### 保見の里

### お正月を楽しみました



みなさん真剣です▶

◀おいしそうでしょ!

12月27日(金)、物作りクラブで花もちを、1月9日(木)のおやつクラブでは、いちご大福を作りました。

花もち作りでは、紅白のもちを枝につけ、でき上がったものを花瓶にさすと「キレイだね。」「正月らしいわ。」と、たいへん喜んでおられました。

いちご大福作りではいちご、あんの順番で、皮で包み丸めました。

「上手にできた。」「豪華なお菓子だね。」とみなさんの笑顔がたくさん見ることができました。





# 大府の郷

## 新しいスタート

大府の郷で初めてのお正月を迎えました。

施設長の新年の挨拶で始まり、利用者さんに福袋が配られました。福袋の中身は利用者さんによって様々で、みなさんワクワクしながら福袋を開けておられました。



▲福袋配り



▲もちつき大会



▲大府神宮に初詣



▲初がま

年末年始には正月行事がたくさん行われ、イベントが目白押しでした。  
杵と臼を使用した昔ながらのもちつきに始まり、年明けには施設内の大府神宮に初詣。他にも書初めを行ったり、初がまでお抹茶を楽しんだり、みなさんお正月を満喫しておられました。

## デイサービス

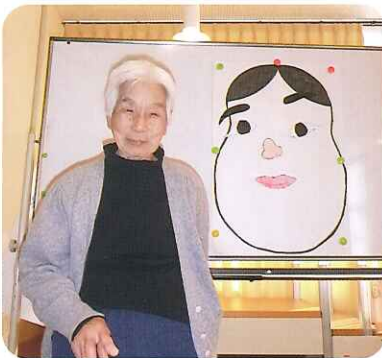
### 福笑い

お正月の雰囲気味わっていただくこと、福笑い大会を行いました。

福笑いの目や鼻などは、利用者さんに各自作っていただいたものを使用し、個性豊かなものができ上がりました。

みなさんのかけ声には、まじめに位置を教えてください利用者さんをお願いすれば、面白い顔になるよう誘導する利用者さんもあり、でき上がった顔を見て、みなさん大笑いしておられました。

笑いあふれるデイサービスが今年もスタートしました。



▶なかなか上手にできましたよ！

## 職員紹介

特養介護職員

平田 美咲

①なぜ、福祉施設に就職したのですか？  
若いうちだけではなく、ずっと携われる仕事だと思ったから。

## お正月グルメ



かにの甲羅グラタンと  
鯛の潮汁



かにちらしと筑前煮



五目ごはん  
松風焼き



- ② 休日は何をしていますか？  
友達とご飯を食べに行ったり、趣味のサッカー観戦に行ったりしています。
- ③ 座右の銘は？  
和氣譎々わいきごご
- ④ 将来の夢は？  
孫と仲の良いおばあちゃんになること
- ⑤ 最後に一言  
利用者さんに、楽しくて、和やかな気分度過ごしてもらえるように、和氣譎々と、明るく、楽しい雰囲気を提供していきます。

支えていただいた方々

12月16日・1月15日(敬称略、順不同)

春日井グループ

春緑苑

特養

●寄付金 山本浦子古川晃前並業裁店寺島徳宗立岡紀子...

●寄付物品 山本浦子古川晃前並業裁店寺島徳宗立岡紀子...

●寄付物品 山本浦子古川晃前並業裁店寺島徳宗立岡紀子...

●寄付物品 山本浦子古川晃前並業裁店寺島徳宗立岡紀子...

●寄付物品 山本浦子古川晃前並業裁店寺島徳宗立岡紀子...

●寄付物品 山本浦子古川晃前並業裁店寺島徳宗立岡紀子...

●寄付物品 山本浦子古川晃前並業裁店寺島徳宗立岡紀子...

●寄付物品 山本浦子古川晃前並業裁店寺島徳宗立岡紀子...

●寄付物品 山本浦子古川晃前並業裁店寺島徳宗立岡紀子...

●寄付物品 山本浦子古川晃前並業裁店寺島徳宗立岡紀子...

ケアハウス

●寄付金 近藤明國

●寄付物品 坂本あつ子 眞壽田寿美子...

●寄付物品 坂本あつ子 眞壽田寿美子...

●寄付物品 坂本あつ子 眞壽田寿美子...

●寄付物品 坂本あつ子 眞壽田寿美子...

●寄付物品 坂本あつ子 眞壽田寿美子...

●寄付物品 坂本あつ子 眞壽田寿美子...

●寄付物品 坂本あつ子 眞壽田寿美子...

●寄付物品 坂本あつ子 眞壽田寿美子...

●寄付物品 坂本あつ子 眞壽田寿美子...

●寄付物品 坂本あつ子 眞壽田寿美子...

味美デイサービスセンター

●寄付物品 山内陽子 岡本繁雄...

●寄付物品 山内陽子 岡本繁雄...

●寄付物品 山内陽子 岡本繁雄...

●寄付物品 山内陽子 岡本繁雄...

●寄付物品 山内陽子 岡本繁雄...

●寄付物品 山内陽子 岡本繁雄...

●寄付物品 山内陽子 岡本繁雄...

●寄付物品 山内陽子 岡本繁雄...

●寄付物品 山内陽子 岡本繁雄...

●寄付物品 山内陽子 岡本繁雄...

●寄付物品 山内陽子 岡本繁雄...

●寄付物品 山内陽子 岡本繁雄...

春日苑

●寄付金 青山秋光 近藤明國...

●寄付物品 青山秋光 近藤明國...

●寄付物品 青山秋光 近藤明國...

●寄付物品 青山秋光 近藤明國...

●寄付物品 青山秋光 近藤明國...

●寄付物品 青山秋光 近藤明國...

●寄付物品 青山秋光 近藤明國...

●寄付物品 青山秋光 近藤明國...

●寄付物品 青山秋光 近藤明國...

●寄付物品 青山秋光 近藤明國...

●寄付物品 青山秋光 近藤明國...

若草苑

●寄付物品 中條まさ子

●寄付物品 中條まさ子

●寄付物品 中條まさ子

●寄付物品 中條まさ子

●寄付物品 中條まさ子

●寄付物品 中條まさ子

●寄付物品 中條まさ子

●寄付物品 中條まさ子

●寄付物品 中條まさ子

●寄付物品 中條まさ子

●寄付物品 中條まさ子

●寄付物品 中條まさ子

大府グループ

●寄付金 井上知子 永野和子...

●寄付物品 井上知子 永野和子...

●寄付物品 井上知子 永野和子...

●寄付物品 井上知子 永野和子...

●寄付物品 井上知子 永野和子...

●寄付物品 井上知子 永野和子...

●寄付物品 井上知子 永野和子...

●寄付物品 井上知子 永野和子...

●寄付物品 井上知子 永野和子...

●寄付物品 井上知子 永野和子...

●寄付物品 井上知子 永野和子...

●寄付物品 井上知子 永野和子...

とよたグループ

●寄付物品 高木聖史...

●寄付物品 高木聖史...

●寄付物品 高木聖史...

●寄付物品 高木聖史...

●寄付物品 高木聖史...

●寄付物品 高木聖史...

●寄付物品 高木聖史...

●寄付物品 高木聖史...

●寄付物品 高木聖史...

●寄付物品 高木聖史...

●寄付物品 高木聖史...

とよた苑

●寄付物品 富田綾子...

●寄付物品 富田綾子...

●寄付物品 富田綾子...

●寄付物品 富田綾子...

●寄付物品 富田綾子...

●寄付物品 富田綾子...

●寄付物品 富田綾子...

●寄付物品 富田綾子...

●寄付物品 富田綾子...

●寄付物品 富田綾子...

●寄付物品 富田綾子...

# 体を温める食事を!

特養大府の郷 管理栄養士 山田景子

暦の上では立春といってもまだ寒さの厳しい日が続きます。冷え性の方には辛い季節ではないでしょうか。



## 冷え性改善の第一歩は食生活の改善からです。

体を温める食事についてご紹介します。

- 冷え性を改善させる食生活
- ① 朝食をしっかりりと食べる
- ② 極端な偏食を避ける
- ③ 体を温める食材を摂る

朝食を抜くと体温が上がらず、血流の循環も悪くなります。

それに、偏った食事によって栄養バランスが崩れるとたんぱく質やビタミン類が不足し効率よくエネルギーを作れません。また、食べ物には体を温めるものと冷やすものがあります。

### 体を温める食べ物とは…

エネルギーを効率よく作りだし、余分な水分や体内でいらなくなつたものを排泄し、血液循環をスムーズにする栄養素に富んだものです。

- 代表として
- ① 物理的に温かいもの
  - ② 塩気
  - ③ 苦みがあるもの
  - ④ 寒い地域でとれるもの

一般的に寒い季節に採れるもの



のには、体を温めてくれる食材が多いとされています。

一方、体を冷やす食べ物はおおよそ、その逆で、物理的に冷たいもの、砂糖(特に白砂糖)をたっぷり使ったお菓子、熱帯産の果物です。

- 冷え性対策に重要な栄養素
- ① ビタミンE
- ② ビタミンC
- ③ ビタミンB
- ④ 良質なたんぱく質



血行を良くし、体のホルモンのバランスを調節する働きがあるビタミンE。ビタミンCは鉄分の吸収促進と毛細血管の機能保持の働きがあり、ビタミンB群は食べ物をエネルギーにかえる働きをします。良質なたんぱく質とは、体内で合成できないので、食べ物からとらなければなりません。必須として、アミノ酸がバランスよく含まれるものです。

具体的には納豆、豆腐などの大豆製品、牛乳、チーズなどの乳製品、アジヤカツオなどの魚、牛、豚、鶏などの肉類です。



寒い季節には、冬の代表的な『体を温める野菜』を使い、良質なたんぱく質と一緒に料理してみてください。体の中から温まりますよ。

### 編集後記

2月14日、もうすぐバレンタインデーですね。実は、女性が男性にチョコを贈るのは日本や韓国などアジア圏独特の習慣だそうです。

欧米では、恋人に限らず家族、友人が互いにカードや花束、お菓子などを贈るそうです。贈る人や物は違えども大切な人に贈り物をしたいという気持ちは同じなんです。

今年のバレンタインデーには、日頃の感謝の気持ちを込めて、周囲の方にちよつとした贈り物をしてみてはいかがでしょうか。

この広報紙に掲載した個人情報、ご本人もしくはご家族の同意を得て掲載しています。