

防災訓練



施設全館で防災避難訓練を行いました。どんな時でも利用者様の安全を第一に…。

《 医務室便り 》

新たな年を迎え穏やかなお正月を送る事ができましたでしょうか？ 元号も変わる節目の年ですネ。昨年中は災害に明け暮れた様な印象があります。今年は平和な一年でありますように。さて、今回は認知症を予防する食材をご紹介しますと思います。

1. 大豆（大豆に含まれるホスファチジルセリンという成分は脳の細胞膜を軟らかく保つ働きがあります。その事で脳の老廃物の排出を促すと言われています。）
2. 玄米（玄米や米ぬかに含まれるポリフェノールの一種のフェルラ酸は体内への吸収率や利用率が高く脳の抗酸化物質として作用します）
3. ヤマブシタケ（聞きなれませんがキノコ的一种です）
ヤマブシタケに含まれるヘリセロンは神経細胞成長因子を活性化させる働きがあります。ただし「スーパーなどでも消える可能性のある食品」とされています。
興味のある方はサプリメントとして摂取されてはいかがでしょう？
4. 卵黄（卵黄に含まれるコリンという物質はアルツハイマー病の発症に関わっているのではないかと
いう研究もあります。コリンが不足すれば伝達物質アセチルコリンが減少し記憶や思考・
判断力が衰えます。）
5. 煮魚（豊富なDHAが伝達を加速させます）
私達の脳の60%は脂肪からできています。質の良い油をとり続けると脳の大部分が質の
良い(=伝達の早い)脂肪に置きかえられます。質の良い油の代表は青魚に含まれるDHA・
EPAです。サケやブリ・タラにも多く含まれています。週に3回は食卓にのせたいものです。

少々難しかったでしょうか？

健康に気を付けて健康寿命を保ちたいものです。

看護統括 橋本孝子

社会福祉法人 再命会

〒679-2121



泉の杜

姫路市豊富町神谷3041-20

施設長 宮本 智恵子

TEL 079-264-8170 (代)

FAX 079-264-8171

URL <http://www.izuminomori.com>

E-mail info@izuminomori.com

いずみのもり

平成31年1月号



新年あけましておめでとうございます。

昨年は当法人運営にご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

2018年の世相を表す漢字は「災」という文字でしたが、泉の杜はお蔭様で風水害等の被害を受けることもなく、変わらぬ日常を送ることが出来たように思います。

私達の周りには、自然、病気、人の心等から起こる多くの災いが存在します。私達法人内におきましても、それぞれの職種がそれぞれの立場で様々な困難に遭遇することがありますが、もしも避けて通れない困難な事象に対峙した時には、戦国聖人の行動に由来する故事成語、「災い転じて福となす(=身にふりかかってきた災難を、立場や見方を変えてみることによって幸福への足がかりにしていく)」を各人が思い起こし、この一年めげず、折れず、前向きに行動し、利用者様の支援にまい進して参りたいと思います。

皆様には、心身ともに健やかな良き日々をお過ごし下さいますようお願い申し上げます。

施設長 宮本智恵子

平成30年は良いことがたくさんありました。

お誕生日おめでとうございます



岩本 弘 様



納屋 笑子 様



松本 泰子 様



小東 よし子 様

おやつ 手作りパーティ



温かいおでん



パンケーキ



ベビーカステラ



おはぎ

寿司祭り



アニマルセラピー



大きなワンちゃん…でもかわいい

外出企画



やっぱり 喫茶店は楽しい♪

メリークリスマス



平成31年も良いことがいっぱいありそうだね

お餅つき

おもちつき



杵つきにチャレンジしてみました



つきたてのお餅で早速…ぜんざいをいただきます!(^^)!

泉の社 神社にお参りするとご利益がいっぱいありますと、いう言い伝えが…



獅子舞に噛まれるとさらに良いことが…