



おでんで乾杯!



BINGOでゲット?

## WITH コロナ時代の食のキーワード「免疫力」



### 免疫力をアップさせる生活習慣

末梢血流が低下すると免疫力も低下するので、適度な運動が大切です。ストレスでもコルチゾール増加は免疫力も低下するので、ストレスは溜めないように。また、よく笑うことによってNK(ナチュラルキラー)細胞が活性化されるので、笑うことが有効です。

### 免疫力をアップする腸内環境を良くするために

発酵食品(味噌やヨーグルトなど)を摂りましょう! 食物繊維をとることも有効です。食物繊維は腸内で善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えてくれます。食物繊維には種類があり、便のもとや腸を刺激して便意につなげる「不溶性食物繊維」、腸内で水に溶けて有害物質を体外へ排出する「水溶性食物繊維」に分けられます。

- ・不溶性食物繊維: ごぼう、玄米、豆類、芋類など
- ・水溶性食物繊維: 海藻、バナナ、アスパラガスなど



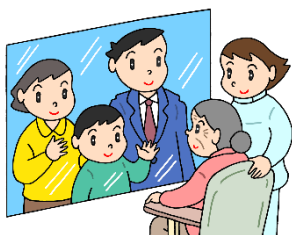
### 発酵食品と食物繊維を取り入れたおすすめレシピ

- ・豚ロース肉をヨーグルト大さじ2・味噌大さじ1で10分ほど漬けて焼くだけです。そこにアスパラガスを添えると食物繊維もとれておすすめです。

お食事には上手に発酵食品と食物繊維を取り入れて、よく笑い、適度に運動して免疫力をあげて冬を乗り越えていきましょう。

## 面会案内

ガラス越しでの予約面会を継続して実施しています。今後も感染の状況を見ながら行っていきます。



支えあう手には、信頼あり  
介護の手には、やさしさあり

介護老人保健施設 向陽いんどう苑

〒621-1312 和歌山県和歌山市向陽1-185-1 TEL 073-981-5232

# 介護老人保健施設 向陽いんどう苑

新年特別号 Vol.65 令和4年1月1日発行

# 謹んで 新年のお慶びも 申し上げます 寅

## ご挨拶

明けましておめでとうございます。

過去2年間は向陽りんどう苑にとって試練の年になりました。一施設の努力だけでは抗えない大きな波に飲み込まれ、様々な変革を求められました。

今、医療・介護は新たなステージに入っています。この施設が10年先、20年先、次の世代まで残っていくために、ご利用者様をはじめ、皆様の一人一人の力をお借りしながら常に先を見据えた運営になりますことに務めて参りたいと思っています。

この新しい年がより佳き年になるよう心より祈念いたします。

今年も宜しくお願いします!

向陽りんどう苑 職員一同

## 英国の蛍の光

世界中で広く知られている「蛍の光」は日本では卒業式や別れの唄でおなじみですが、元は英国スコットランドの民謡だとご存じの方も多いかと思えます。本場である英国では新年を祝う際に歌われています。新年を迎える瞬間、英国国会議事堂のビッグ・ベンが鐘の音を響かせ、花火がロンドンの夜空を彩ります。そして「オールド・ラング・サイン(蛍の光)」の曲が流れます。英国人の多くは友人たちとパブやクラブに集まって新年をお祝いします。その際に全員で大合唱となります。普段から酒を飲んでいる彼らは、さらに飲んだくれて新年を迎えるのです。「オールド・ラング・サイン」の歌詞には「久しぶりに友達同士が再会したのだから、昔を思い出して、一杯飲もうぜ！」とあります。そして、1月1日は酔いつぶれて家ですごし、2日からはカレンダー通り仕事や学校に出かけます。

それでは、皆様にとりまして新しい年がより良い一年になりますように！

# Here's to a better New Year!

## クリスマス会



ビンゴや連想ゲームで  
大盛り上がりの  
クリスマス会でした！

2022年も楽しい行事を  
企画していきたいと思えます！

## 年女年男 新年の抱負



デイに行くのが楽しみです。  
今年も元気に通いたいです。  
一年お願いします。

2022年も  
この調子で  
頑張ります。

今年も元気に  
ちょっと頑張るぞ！

今年も皆で仲良く  
過ごしたいです。

2022

## クリスマス映画鑑賞会

美味しいおやつとコーヒーをご用意し、映画を観ながらゆったりとした時間を過ごしていただきました。



## 初夢「一富士二鷹三茄子」

皆さんご存じの通り、新年を迎えて初めに見ると縁起がいいとされているものですね。しかし、富士山と鷹は縁起が良いと言われて分かりやすいのですが、「茄子とは…？」なすって縁起が良いのでしょうか？(瓢箪でも縁起良く思えます。)そう思い調べてみました。すると…江戸時代からの諺で

- ① 駿河名物を順番にあげた説
- ② 駿河で高いものを順番にあげた説

が初めに出てきました。静岡中部の駿河なのは徳川將軍家と縁の深い場所だからだそうです。(諸説あり)まず①の説ですが「駿河の茄子美味しいやん」という理由ですね(静岡ならお茶じゃないのでしょうか…)そして②の説ですが富士山はいうまでもなくここでは鷹が愛鷹山になります。そして茄子は初茄子の値段が高いからだそうです。ちょっとここまで納得が行ってませんが納得できる説が出てきました。☆徳川家康が好きなのを並べた説が分かりやすくて良いですね。ここではそういうことにおきます。皆さんの初夢はいかがでしたか。

## お楽しみ会

12月のお楽しみ会では「十二支の話」を聞きました。ネコが十二支に入らなかった理由、ネコがネズミを追いかける理由に納得しました。これも諸説紛々あるようで面白いですね。



12月3日お楽しみ会  
日時:令和4年12月3日(木) 10:00~11:30  
出物:餅まき かるた 手あそび  
昔話「十二支の話」

