

【ビタミン果物みかんを食べよう！】

★みかんと言えばビタミンC

ビタミンCには免疫力をアップする効果があり、風邪の予防や風邪をひいてしまった後にも、十分効果を発揮してくれます。そして疲労回復、ガンの予防、血管と血液を元気にする効果もあるのです。

★みかんの食べ方

普段みかんはどのように食べていますか？

皮を剥き袋のまま食べる人。

袋についている白い筋まできれいに取って食べる人。
皮も白い筋もきれいに取りみかんの実だけを食べる人など様々だと思います。

今回は、みかんの実ではなくあまり好まれない「みかんの皮」「白い筋」に注目してみましょう。



★みかんの皮？

みかんの皮そのままでは食べませんが、工夫次第で使い道がたくさんあるのです。

乾燥させた皮は、陳皮(ちんぴ)と言って漢方として使われています。自宅でも皮を荒く刻み、1週間程度乾燥させれば、即席陳皮を作ることができます。細かく刻んで薬味にしたり、お砂糖や蜂蜜を加えホットドリンクにしたり、皮も楽しむ事が出来るのです。(直接口に入れるのでワックスをきれいに洗い流してから干してください)

また、ネットに入れて入浴剤にしても体がぽかぽかになります。

★もう一つのビタミンは「ビタミンP」



ビタミンPはあまり聞きなれないかもしれませんが。ポリフェノールの1種(ヘスペリジン)です。ヘスペリジンは、みかんの実の部分よりも皮や袋、白い筋に多く含まれているのでみかんの袋や白い筋は食べた方が良いでしょう。

★「ビタミンP」って何に良いの？

◆毛細血管を強く

体内の栄養や酸素を供給し老廃物を回収する毛細血管の血流が悪くなると、病気にかかりやすくなります。そんな毛細血管の調整をしてくれるのです。

◆コレステロールの改善

中性脂肪が増加すると動脈硬化を引き起こしやすくなり、脳血栓や心筋梗塞の原因にもなります。動物実験ではコレステロールを下げる効果もあるそうです。

◆血流の改善

非常に壊れやすいビタミンC。そんな壊れやすいビタミンCを安定化させる働きがあります。活性酸素を撃退し、血流を改善する事によって血圧の上昇を防ぎます。

◆アレルギー症状の緩和

抗アレルギー作用があり副作用の心配もほとんどありません。

花粉症やアトピー性皮膚炎の症状を緩和すると言われていています。

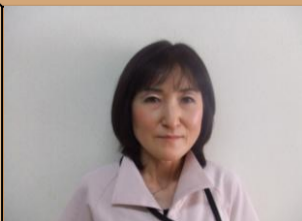
◆ガンの抑制

動物実験では、口腔ガン、食道ガン、胃ガン、大腸ガンに関する発ガンを抑制したという報告があります。

寒い冬はみかんを食べてビタミン補給！



♪管理栄養士 新田 桂子♪



職員紹介

今年の2月1日で、1年になります。優しくて楽しい先輩達と一緒に仕事ができる嬉しいです。仕事にも慣れてきて利用者様ともコミュニケーションが取れるようになりました。

これからも、頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

2階介護職員 横田 秀子



職員紹介

昨年8月に入職をしました幡野陽子です。趣味はドライブで、首都高速などを走り、気分転換をしています。これからも、気持ちの良い挨拶を心がけ、勤めていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

事務課 幡野陽子

1階デイケアでは、お餅つきを行ないました。まずは職員がつき、最後の仕上げは利用者様に行なって頂きました。出来上がったお餅をもとに、利用者の皆様に鏡餅を作成して頂きましたが、手捌きの良さに驚かされました。毎年、「お餅が柔らかすぎる!!」と指摘をされていたので、今回はもち米を固めにして挑戦した結果、素晴らしい出来になり、利用者様からも90点を頂きました。次回は100点を貰えるよう頑張りたいと思います。今年も皆様にとって良い年になりますように!!



1階 デイケア お餅つき

1階デイケア介護職員 中畑 邦一

4階

クリスマス会

4階ではクリスマスイヴの24日にクリスマス会をフロアで行いました。職員がサンタクロースに扮し、同じくトナカイの恰好をした職員と一緒に、ビンゴゲームを利用者様・職員全員で楽しみました。ビンゴするとさらにくじを引き景品を当てます。早くビンゴしても遅くビンゴしても、良い景品が当たるかもしれないというドキドキを演出しました。利用者様も「まだ特賞が残ってる!」と、ドキドキしながら笑顔で楽しまれていました。季節に沿った行事を利用者様と過ごしていく事で利用者様にも毎日を楽しく過ごして頂き、行事を楽しみにしていただけたいと思います。

4階介護職員 杉山 太一郎



5階 初詣と福笑い

5階では元日に5階神社にて初詣を、8日には1月の行事として福笑いを行ないました。

初詣では一人一人、鈴（正式には本坪鈴（ほんつぼすず）と読むそうです）を鳴らしていただき、おみくじを引いていただきました。

皆様、真剣にお願いをされ、おみくじの結果に一喜一憂されていた姿が印象的でした。福笑いでは「懐かしい」「久しぶり」といった声が聞かれ、いざ作ってみると上手くできていたり、おかしくなってしまうたりと、多くの笑い声が聞かれていました。初詣や福笑いで見ることができた利用者様の笑顔が今後もたくさん見られるように…と改めて思ってお正月でした。



5階介護職員 下村 昌弘

3階 ぜんざい作り

お正月の気分を味わっていただきたく、今回3階ではぜんざい作りを行ないました。お餅の代わりに茹でたマカロニ、さつまいも、あずきを使用し、お鍋で煮たり、具材を切ったり、利用者様の手際の良さが目立ち、私達が教えられてばかりでした。食後には、今年の抱負を考えて頂きました。

感染症が流行する時期ですが、室内でもなるべく利用者様へ季節感を感じて頂けるよう、今後も取り組んでいきたいと考えています。

3階介護職員 菅沼 康弘



6階 お正月

6階ショートステイでは元旦に、お正月行事を行いました。まずは皆様に集まって頂き「清め酒」とはいきませんでした。ノンアルコールのビールと梅酒をご用意させて頂きました。そしてメインの6階エレベーター前に設置された神社風にて初詣をされました。待機中の方々には、「おみくじ」をご用意しました。おみくじの内容で盛り上がり、待っている時間を楽しまれました。普段はレクリエーションに参加されないご利用者さまも参加して頂き、6階ショートステイの良き年明けを皆様と送る事が出来たと思っています。



6階介護職員 三浦 久美子

所沢市のおすすめ初詣スポット

新年明けましておめでとうございます。初詣に行かれた方も多いと思いますが、所沢市のおすすめ初詣スポットとして山口観音（金乗院）を紹介させていただきたいと思っています。所沢市上山口にある西武ドームのすぐ西側、狭山湖と多摩湖に挟まれた場所にある真言宗豊山派の寺院で武蔵野七福神の布袋尊、武蔵野33観音第13番札所となっています。御祭神は、千手観音をお祀りしていて、山口観音とも称されています。御神徳としては、諸願成就・延命長寿・滅罪・病氣平癒に加え知恵と福德を授けていただけるとなっているので、私は滅罪をお願いしようと思います。プレイグベル（祈願用の鐘）を廻しながらの本堂一周は、お経を読んだと同じ功德があるようなので、お経の読めない私も安心です。山口観音に訪れた方はぜひ行ってみてくださいね。また狭山不動尊も隣接しているので、山口観音と合わせてお参りをされることをおすすめします。なお、最寄り駅は西武狭山線の西武球場前から徒歩で約5分。駐車場は大型20台、普通200台です。本年の皆様の幸せをお祈りしています。



5階介護職員 下村 昌弘

2階 初詣

2階では、初詣に行けない利用者様に少しでもお正月気分を味わっていただければいいとエレベーターホール横に神社、鳥居、お賽銭箱を職員が心込めて作成しました。神社には小さな鈴が下げてあり横を通る利用者様が鈴を鳴らし手を合わせる姿をよく見かけます。ある1人の利用者様にお話しを伺ったところ、「健康でありますように。」と、お願いしたとおしゃっていました。皆さんの願いが叶うことをスタッフ一同願っています。 2階介護職員 宇津木 美樹代

