医療法人 河和会 パークサイドなごみ　広報誌

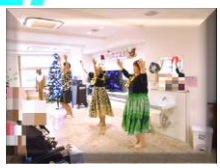
平成３０年１月１０日発行

なごみつうしん

2018年
Vo.56

鈴が鳴る♪クリスマス会

12月17日は待ちに待ったクリスマス会★
この日の為に職員一同も頑張ってまいりました！催し物として、ハンドベル、フラダンス、なごみバンドを皆様に披露させて頂きましたよ。
ハンドベルでは、クリスマスにピッタリな幻想的な音を3曲奏でました。続くフラダンスでは、冬の寒さも吹き飛ぶ爽やかな風が、なごみに舞い込んできましたね。ラストを飾るなごみバンドは、一気にテンションの上がる、アップテンポな楽曲で皆様の体をホットリミット！様々な音色で場も盛り上がったところで、いよいよ真打登場！そう、サンタさんの登場です。
二匹のトナカイを連れたビッグなサンタクロースが、ステキなクリスマスカードを皆さんにお届け。おやつとして、クリスマスケーキを用意してくれましたよ♪
最後は利用者様との写真撮影をし、サンタさんは遥か北の地へ帰っていきました……。
クリスマス会、お楽しみいただけましたか?1月の新年会もお楽しみに！



コラムランダム～栄養部～

寒い季節となってきました。皆様、風邪を引いて体調等崩していらっしゃいませんでしょうか？体力が少し落ちている時に風邪にかかってしまうものなので、普段から免疫力を高めてウイルスを侵入させないようにしましょう！！さて、免疫を高める為には、食事、体温維持、楽しい日常生活、適度な運動、睡眠が大切といわれています。今回は食事について……免疫力を高める栄養素は、ビタミンA,B,C,E,B2,鉄分です。ビタミンA,B,Cは野菜や果物、B2は牛レバー、うなぎ、牛乳などに多く含まれ、たんぱく質も体力をつけて抵抗力を高めるので摂取したいところです。季節柄、鍋料理を食べる事が多いと思いますが、鍋は野菜とたんぱく質が一度に摂れますし、すりおろしたにんにく、しょうがやごまなどを薬味として使用するのも、身体が温まっていいでしょう。デザートとしてみかんを食べると、ビタミンCも摂れていいですね。何かと忙しい年始ですが、免疫力を高めて風邪に負けないようにしましょう！（管理栄養士）

転ばない雪の歩き方

冬も本格的に到来し、積雪の時期がやって来ました。雪道は転びやすいものですが、小さな歩幅で歩き、足の裏全体を地面につけるように歩くと、転びにくいそうです。北海道や東北地方の方が殆ど転ばずに歩けるのは、そういう歩き方を自然にマスターしているからなのでしょうね。雪が積もった日には、あせらずゆっくり歩きましょう♪

介護老人保健施設
パークサイド なごみ
医療法人河和会
大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12
tel ０６－６６０６－２２１１
http://psnagomi.com