

2017年1月  
VOL. 53



# 江南の杜 新聞

あけましておめでとうございます。

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様と共に無事、新年を迎えられましたことに喜びを感じますとともに感謝の気持ちでいっぱいです。

本年は酉年ですね。新たなことにチャレンジすることで幸せをたくさんトリ込む1年としたいものです。

皆様と共にたくさん笑いあえることを江南の杜スタッフ一同楽しみにしております。本年もどうぞよろしく願いいたします。

事務長

## 【 今月の行事活動 】

初詣・かるた大会

福笑い・書初め

絵馬作り

おでん作り



## 【12月のお誕生日】



様

## 【1月のお誕生日】

様・様

様・様

おめでとうございます♪

# 昼食レク（水炊き）

12月の昼食レクリエーションは水炊きを作りました。

材料の白菜、ネギ、ニンジンを入居者の皆様に包丁で切って頂き、土鍋に昆布を入れダシを取り、沸騰直前に昆布を取り出して材料を入れていきました。みりんと薄口しょうゆで味付けをして完成です。

お好みでポン酢をかけて食べられたり、そのままでも美味しいと皆さん絶賛で召し上がられていました。シメには御飯を加えて雑炊を作り、完食しました。冬の寒い時季のお鍋は体も温まり美味しく、とても好評でした！

# 餅つき

毎年恒例行事の「餅つき」が2016年も行われました。

皆様に応援して頂き、職員も頑張って餅をつくことができました。ご入居者の稲益様にもお手伝い頂き、とても美味しいお餅が出来上がりました。

# 田楽・そば打ち

2016年の大晦日は田楽とそば打ちを行いました。

田楽は初めての試みでしたが、里芋やナス、豆腐、海老、タイの炭焼きを手作りの囲炉裏で焼き、柚子胡椒入りの味噌で美味しく頂きました。

午後からは毎年恒例の年越しそば用の蕎麦打ちを行いました。皆様の声援の中、楽しくそば打ちができました。毎年、美味しく作りたいと思っておりますが、年に1回の為、なかなか上達せずに申し訳ありません。

2017年こそは期待して下さい(^\_^)



寒気もいよいよ厳しくなってきました。この時期インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症にかかるリスクが高くなってきます。予防のためにもバランスの良い食生活・適度な活動・十分な睡眠を心掛けて、寒い冬を乗り切りましょう。

### 【健康についての定義（WHO・世界保健機構）の憲章】

「肉体的・精神的および社会的に完全に良好な状態であり単に病気ではないとか弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」

簡単に説明すると体力や回復力があり、やる気と活力にあふれストレスや病気に負けない状態にあることが健康である。ということです。

私たちの身体は日々細胞が生まれ変わっていて、新しい細胞をつくるのに必要な材料になるのが、食事から摂取した食物に含まれる栄養素です。口から入った食べ物は栄養素として消化・吸収され代謝を通じて身体を作り調子を整えています。

栄養素の働きには大きく3つあります。

- ①エネルギーになる
- ②身体をつくる
- ③身体の調子を整える

たくさんの栄養の中で三大栄養素といわれるのが糖質・脂質・たんぱく質です。さらにミネラル・ビタミンを加えて五大栄養素になります。このほかに重要な成分もいろいろありますが、特に水・食物繊維（ファイトケミカル）は重要です。

栄養素は互いに協力しあい、1つでも過不足があれば色んな障害が現れてきます。また現代社会では栄養の過剰症が問題になっています。エネルギー・脂質の摂りすぎ、サプリメントの不適切な使用により栄養過剰になり、健康障害を引き起こしたりするので、これらは気を付けなければいけません。

毎日の食事をバランスよく適量摂取し、精神的にも・肉体的にも充実した生活を送って行くことを心掛けていきます。

これから本格的に冬がやってきます。寒さに負けず、しっかり食事を口から摂取し、健康な生活を送って行きましょう。

