

10月号

# とまと村通信

## 特集 免疫力



台風が次から次へと過ぎ去る中、皆様の周りでは大きな被害はございませんでしたでしょうか。季節は秋を迎え、寒さを感じる日も多くなりました。そこで今回は免疫力に注目し、風邪を引かない、体調を崩さない体作りをご紹介します。

### 1、喫煙をひかえる。

もちろん禁煙することが一番良いとされますが、それによるストレス増加は否めません。本数を減らすとか、ニコチンが軽いものに変えるなどもいいですね。

### 2、適度の飲酒を心がける。

血管が拡張することで血行が良くなり、善玉コレステロールを増やすと言われています。また緊張がほぐれたり、ストレスの解消にもなります。

### 3、しっかりと睡眠をとる。

質の良い睡眠をとることが効果的です。



### 4、ムリのない適度な運動をする。

有酸素運動と言われるウォーキングや水泳、自転車などを30分以上行うといいようです。



### 5、笑顔の回数を増やす。

笑うことで免疫細胞が活性化するという研究データもあるようです。ちなみにつくり笑いでも効果があるそうです。



### 6、ストレスをためない。

ストレスを感じない方はいませんが、それを解消できる楽しみを見つけましょう。

### 7、体温を下げない。

ゆっくりと入浴したり、温かい飲み物を飲むことで、体温を高めましょう。体温が上がると血流が良くなり、下がると腸内での悪玉菌が増殖すると言われています。

### 8、薬・抗生物質を乱用しない。

薬に頼りすぎると、自己免疫力を下げてしまう恐れがあります。必要なときに必要な量を。

### 9、バランスの良い食事を心がける。

なんと言っても食は大事です。バランス良く、腹八分目を心がけましょう。

これだけではありませんが、一つでもできることから始めてみませんか？皆様も実践されていることがあれば、ぜひ教えてください。



ぷちとまと

### 開店！かき氷屋さん



今年もやってきました『ぷちとまのかき氷屋さん』  
皆様好みの味に、甘～いあずきをのせ、懐かしい味を堪能しました。



あら、こっちも  
おいしそう。。。



ぷちとまと

### お抹茶で長寿に乾杯



敬老の日。皆様のご長寿をお祝いして、職員がお抹茶をたてました。  
不慣れなもので、あまりうまくできませんでしたが、おいしいと飲んでいただけて  
嬉しく思いました。これからも、元気で長生きしてくださいね。



あ～、おいし～。



私たちの分はまだかしら～？





## 若者が集う場所へ、いざ出陣！！

初の試み！ゲームセンターへ行ってきました。きらびやかな風景に、驚きいっぱい！！でも意外とすんなり溶け込めるもんですね～。



ほー、  
賑やかなあ



プリクラも撮り  
ましたよ。

こりゃ！  
ここじゃ！！



## ぶちとまと2

### ダンス楓

たくさんの慰問、ありがとうございます。明るい歌とダンスに、いつも元気をもらっています。



## お願い

### 衣替えについて

10月に入り、寒い日も多くなってきました。

つきましては入居者様の衣類について、長袖のものや厚手のものへの交換をお願いいたします。この時期、ちょっとした羽織物があるといいですね。また洗濯の回数が多かったり、乾きにくいときは乾燥機の使用もありますので、衣類の素材に関しましては、縮むものや、丁寧洗いでないと対応できないもの、細かな装飾が付いたものはご遠慮くださいますよう、お願い申し上げます。

## お知らせ

### 入居者懇談会の御礼

去る9月20日(土)に入居者懇談会を開催させていただきました。お忙しい中ご出席いただきまして誠にありがとうございました。

皆様より頂きましたご意見・ご要望は、とまとグループの改善・サービス向上のために活かしてまいります。

今後とも、とまとグループにご指導・ご鞭撻いただきますよう、重ねてお願い申し上げます。

## ぶちとまと

### 今月のイベント

#### ☆1号館☆

- 14日(火) 紙芝居
- 22日(水) コスモス見学
- 23日(木) コスモス見学
- 31日(金) お誕生会・料理レク

#### ☆2号館☆

- 1日(水) 笑笑会
- 10日(金) ハノハノフラ
- 18日(土) 桑の実会
- 21日(火) お誕生会
- 24日(金) 書道

### <編集後記>

秋といえば、食欲の秋、読書の秋、運動の秋……。さて皆様はどんな秋をお過ごしになりますか？

私はといえばやっぱり食欲！？おでんとか、シチューとか、温かいものが恋しくなります。芸術の秋っていうのもありますね。どこかお出かけしたいですね。(とみ)



有料老人ホームとまと  
デイサービスぶちとまと  
大分市大字城原字尾崎

2551-9

TEL (097) 574-7600

FAX (097) 574-7601