

TAOKAこころの医療センター秋祭り

系
で
ん
わ

【発行所】
グリーン丈六
広報委員会
徳島市丈六町
山根51番地

天候に恵まれ、総勢1,400名が参加

屋台が多数出展

当施設と同じ法人であるTAOKAこころの医療センターで11月3日(日)に「第13回TAOKAこころの医療センター秋祭り」を行いました。当日は秋空が高く

で約1,400名の方々にお越しいただきました。屋台の出店数も20店程あり、たこ焼きや綿菓子を始め、ヨーヨー釣りや射的までありました。そ



澄み渡り、さわやかな天候



↑秋祭りの屋台出展風景

他にも、お楽しみ抽選会や地場の野菜の販売もあり、お祭りに胸をドキめかせワクワクした少年時代に感じた「お祭り」を体験でき

ました。「地域にひらかれた病院」としてこれからも様々な催しを企画していきますので、今後とも宜しくお願い致します。
(事務部 犬伏 卓也)

通所リハビリの作品紹介

11月・12月分を一挙公開

11月の作品は「お月見」でした。少し調べてみると「お月見泥

棒」がいる地域が多くあるそうです。これは「月見のときだけはお供え物などを勝手に取ってもよい」というもので、私はそのことを知らずビックリしました。色々と習わしがあるんですね。



↑11月の通所リハビリの作品

そして12月からは「クリスマス」でツリーが登場します。去年はサンタクロースだったので、今年「雪だるま」を作りました。雪の結晶もありとても可愛らしくて綺麗ですね。



↑12月の通所リハビリの作品

次は「お正月」です。皆様も楽しんでみてください。
(通所リハビリテーション 網本 康恵)



←秋祭りの様子

免疫力は腸にあり

「免疫」は私たちの体を守ってくれる重要な役割があり、免疫力が低下すると病気の発症するリスクが増えるだけでなく、血行が悪くなることで新陳代謝も低下します。

これから流行してくるインフルエンザを予防するには食べ物で免疫力を高めることが重要です。食べ物を消化・吸収し、排泄するのは「腸」であり、身体全体の免疫力の60〜70%は腸にあると言われています。腸内環境を良好に保つことこそ、免疫力の低下を防ぐ最大のポイントといえます。

そこで腸におすすめの食材をいくつか紹介します。生姜、ニンニク、たまねぎ↓において成分が鼻や



↑グリーン丈六の昼食メニュー

のどの殺菌に効果があります。肉魚↓良質なたんぱく質は免疫細胞を活性化します。効率よく吸収するためにビタミンB2が豊富なきのこ類と一緒に食べることがおすすめです。発酵食品のヨーグルト、納豆、味噌、漬物など↓乳酸菌や酢酸菌の餌となる食物繊維やオリゴ糖と一緒にとることで腸内環境を整え便秘解消にも役立ちます。長芋・オクラ・海藻類↓ネバネバ、ヌルヌル成分が粘膜を守ってくれます。果物・ブロッコリー↓ビタミンCはウイルスの不活性化に有効です。

しかし一番大切なことは、一つの食材や栄養素に偏ることなく多くの種類の食材を摂ることです。野菜の色を「一食3色」になるよう心がけてみましょう。

(管理栄養士 江戸 加織)

老健全国大会

全国介護老人保健施設記念大会が、11月20日、21日、22日の3日間にわたり大分県で開催されました。今年のテーマは、「地域と共に紡ぐ令和老健 豊の国から真価・深化・進化」でした。サブテーマの「真価・深化・進化」

には、「真価とは、特性や有用性の發揮」「深化とは、積極的な参加による議論の深まり」「進化とは、学ばれた成果の具現化」の意味と期待が込められているそうです。

当施設からは、2つの演題を発表しました。全国各地から大勢の人が集まり緊張の中での発表でしたが、四国大会での経験を生かした堂々とした表情で発表する事ができました。来年の全国大会の開催地は、宮城県仙台市で行われます。グリーン丈六の今後の成長の為に次年度も発表できるように努力していきます。

(介護部 川田 賢志)



↑全国老健大会の開会式の様子

- 12月 4日生花クラブ
- 7日健康教室
- 11日WAX清掃 (3日間)
- 17日EPAイト`ネシア来設
- 19日ゆず湯 (3日間)
- 24日クリスマス行事食
- 25日餅つき
- 28日クリスマス会

行事予定

- 1月 1日元旦
- 7日七草がゆ
- 8日生花クラブ



新人紹介



野田 明日香 (メディカルサポーター)

未経験の職種でご迷惑をおかけしますが、早く仕事に慣れるよう頑張りますので宜しくお願い致します。

入職10年目の職員を紹介



西藤 拓 (介護福祉士)

丈六の良いところ↓雰囲気が良い所です
自己アピール↓体力に自信あります
今後の目標↓自身の責任を全うすることです



松浦 菜里 (介護福祉士)

丈六の良いところ↓チームワークが良いです
自己アピール↓特にありません
今後の目標↓様々な場所に旅行に行く事です

