



敬老の日



敬老の日おめでとうございます！
皆様にご健康にこの日を迎えられたこと、大変嬉しく思います。
お体に気をつけて、いつまでも元気で過ごして下さい。

シエル名島 職員一同



令和4年 10月号

〒813-0043
福岡市東区名島3丁目52番5号
TEL 092-673-1800
FAX 092-673-2626



デイサービスセンター名島



10月に入り、いよいよ秋めいてまいりました。
デイサービスでは9月の行事として敬老会を開催致しました。
ご利用者さまには、賞状と粗品の贈呈をさせて頂きました。
お一人ずつ順番に、お渡しさせて頂きましたが、感動され涙ぐまれる方もいらっしゃいました。
職員も皆様に喜んで頂き、大変嬉しい気持ちになりました。
これからも、お元気でデイサービスに来てくださいね！

デイサービスセンター名島満生





秋の味覚



～きのこを食べて免疫力アップ～

β-グルカゴン

免疫力に関わりのあるナチュラルキラー細胞や白血球の働きを活性化させます。

きのこにはビタミン類をはじめ、体を健康に保ち、免疫力を高めると言われる成分が多く含まれています。

ビタミンD

カルシウムの吸収や骨への沈着を助ける働きがあります。他にも細菌やウイルスを食べて排除するマクロファージを活性化する作用があるため、病気や感染症にかかりにくくなります。

ビタミンB群

疲労回復やエネルギーなどの代謝に関わるだけでなく、皮膚の粘膜を健康に保ったり血行を促進したりして免疫力を高める働きもあります。



食物繊維

腸には免疫に関わる細胞の6割以上が存在しています。食物繊維は善玉菌のエサとなり、腸内環境を整え、免疫力アップにつながります。

材料 (2合分)

米・・・2合
水・・・適量
(調味液を加えて目盛りまで)
酒・・・大匙2
薄口醤油・・・大匙1
顆粒だし・・・4g
きのこ(お好きなもの)・・・200g
※お好みで油揚げや鶏肉、人参、小葱など

作り方

①米を研ぎ、30分ほど水に浸しておく。
②きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。油揚げや鶏肉なども同様に食べやすい大きさに切る。
③水に浸した米に酒・薄口醤油・顆粒だしを加え、炊飯器の目盛りまで水を加える。
④③に②の具材を入れ、一緒に炊く。
※鶏肉を入れる場合は、一度調味液で加熱したほうが臭みが抑えられます！
皆様もぜひ調理してみてください！



担当: 管理栄養士 垂水

ショートステイこそぞ雑学 ウィンザー城の幽霊

9月8日イギリスの女王エリザベス2世が96歳で崩御されました。在位70年亡くなる2日前まで仕事をされていたそうです。そのエリザベス女王が週末過ごしていたのがウィンザー城。歴史も古く11世紀までさかのぼります。

そんな歴史の古さもあり幽霊が出るとの噂も。その数なんと25人！

6人の妃と結婚離婚を繰り返したヘンリー8世やその娘であるエリザベス1世も出沒。まだ若かった頃のエリザベス女王も妹のマーガレット王女となんとエリザベス1世の幽霊と遭遇したそうです。よく目撃されるのは城内にあるライブラリーで、エリザベス1世が出沒する時は部屋の中を歩き回り大きな音を立てて横切って出てくるのでわかるとの事。

ウィンザー城以外にもロンドン塔や街中のパブなど幽霊の話には事欠かないイギリス。夜間にゴーストツアーなるものもあるとか。こういった背景がハリーポッターなどの物語のベースになっているのかもしれないね。

