

# あおぞらだより

第198号(発行/令和元年11月)

## 誕生会

今日の誕生会では「爆笑星の座」様に  
来ていただき、演目を披露していただきました！  
最初は木の笛演奏、獅子舞踊りをして頭かじりをし  
てもらいました。  
その後はやっとな、七福神踊りと踊っていただき、  
あっという間の1時間でした。



獅子舞に頭を噛んでもらうと厄を  
払ってくれると言われています。  
ちなみにこの獅子舞は手作りだそ  
うですよ!



七福神の衣装に身を包み、音楽に合わせて  
踊りを披露していただきました。  
七福神は「大黒天」「恵比寿」「弁財天」  
「毘沙門天」「布袋尊」「福祿寿」「寿老人」  
ですが、なんて読むかわかりますか?



正解は「だいこくてん」「えびす」「べんざいてん」  
「びしゃもてん」「ほていそん」「ふるくろじゅ」  
「じゅろうじん」です!



# デイケア秋の運動会

10月頭にデイケアでは運動会を開催しました！  
椅子取りゲームや障害物競走など様々な種目で盛り上がりました！



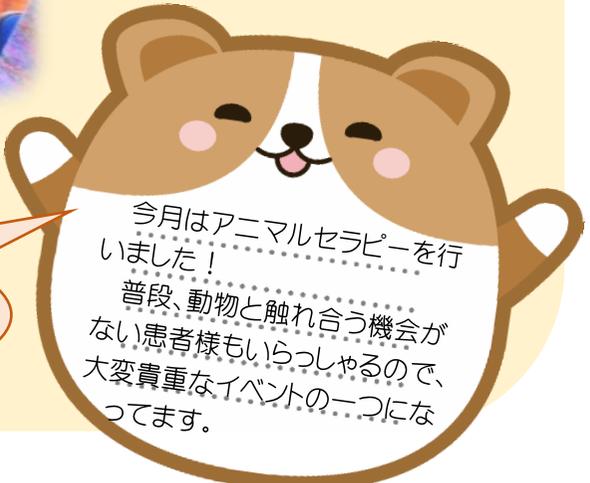
職員も一緒に！

一つの椅子を取り合います！

袋に足を入れて...



## アニマルセラピー



今月はアニマルセラピーを行いました！  
普段、動物と触れ合う機会がない患者様もいらっしゃるので、大変貴重なイベントの一つになっています。

# 11月のスケジュール

## E棟

11月30日 誕生会

## デイケア

11月2日~9日 カフェ

11月11日~16日 バザー

デイケアのカフェ、バザーは両方ともD棟訓練室で行います。

バザーは毎回新しい商品が入ってきてるので、目を通すだけでも楽しいですよ！

ぜひ皆様遊びに来てください！



春のバザー一時の様子です♪

## 脳トレ

四字熟語の問題です！□の中に文字を入れて完成させて下さい。

！ヒント！〈全て数字が入ります〉

①一期□会 A\_\_\_\_\_

意味…一生にただ一度だけ会うこと。生涯に一回限りであること。

②□年面壁 A\_\_\_\_\_

意味…長い期間一つのことに専念してやり遂げること。

③四□時中 A\_\_\_\_\_

意味…一日中。いつも。

④一石□鳥 A\_\_\_\_\_

意味…一つの行為で二つの利益を得ること。

⑤無二無□ A\_\_\_\_\_

意味…ただ一つだけで、ほかに類がないこと。

⑥七転□起 A\_\_\_\_\_

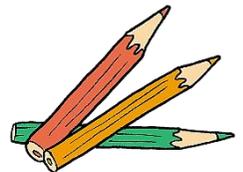
意味…何度失敗してもくじけずに奮闘すること。

⑦□里霧中 A\_\_\_\_\_

意味…物事の状況が全くわからず、判断に困ること。

⑧十人□色 A\_\_\_\_\_

意味…好みや考え方、性格などは人それぞれちがうということ。



# 冬の風邪予防

11月に入り、これからもっと冷え込んできますね。

それに伴い免疫力も低下しやすいので、風邪を引きやすくなってしまいます。

なので今回は免疫力をアップさせる食べ物を一部ご紹介します！

## 1. ヨーグルト

体にある免疫細胞の多くは腸内に存在しています。そのため腸内環境を整えることは免疫力を上げることに繋がるのです！それにはヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌が効果的！効果を持続させるためには毎日食べ続けることが大事です。

## 2. 納豆

納豆には免疫力向上を手助けしてくれるビタミンB群をはじめ、ビタミンE、ミネラル類のカルシウムやカリウム、鉄等様々な栄養を豊富に含んでいます。そして納豆菌には病原性大腸菌やサルモネラ菌を予防するほどの強力な殺菌力があるのです。

納豆以外でも発酵食品は非常に体に良い成分が含まれています。適度に摂取することを心がけましょう。

## 3. りんご

りんごには抗酸化成分のリンゴポリフェノールがあり、免疫細胞を活性化させてくれます。また林檎の皮にはリンゴポリフェノールのほかコレステロール値の上昇を抑え、動脈硬化の予防にも役立つペクチンも豊富に含まれています。

また、冬は乾燥する季節なので、水分補給を忘れずに！

うがい、手洗いも心がけましょう。緑茶や紅茶でうがいをするのも良いと言われていいます。緑茶は飲むだけでも十分風邪予防に繋がりますよ。



『あおぞらだより』に関するご意見・ご感想・ご投稿などは『医療相談室』までお寄せ下さい。(内線 292)

医療法人社団全生会 江戸川病院  
〒278-0022 千葉県野田市山崎2702  
電話 04-7124-5511(代)  
<http://www.edogawa-hp.com>

編集後記：11月15日は七五三の参拜日です。しかし今年の15日は仏滅、翌日16日が大安のため、皆様そちらに行かれる方が多いのでは無いでしょうか。必ずしも15日にやらなければいけないわけではなく、近年混雑を避けて参拜するご家族も増えています。仏滅は一日凶であり、静かに過ごすのが良いと言われていいます。逆に大安は何事にも吉とされており、この日を狙って結婚式等を挙げる方も多いです。これらは六曜「先勝」「友引」「先負」「仏滅」「大安」「赤口」と言ったその日の運勢を意味します。科学的な根拠はありませんが、結構気にされる方はいらっしゃるかもしれませんね。それでは今月もどうぞよろしくお願いいたします。(編集委員会)

脳トレ解答：① (一) いちごいちえ ② (九) くねんめんべき ③ (六) しろくじちゅう ④ (二) いっせきにちょう  
⑤ (三) むにむさん ⑥ (八) しちてんはつき・ななころびやおき ⑦ (五) ごりむちゅう ⑧ (十) じゅうにんという