

《 健康だより 血圧 》



皆さんは血圧を毎日測っていますか？

11月からは寒さが日に日にましてくると思いますが、この時期血圧が高い人は注意が必要です。血圧が高い状態が続くと血管がもろくなったり、動脈硬化の進行が早まったりし、心筋梗塞、狭心症などの虚血性心臓病の発症頻度が高くなるといわれています。日常生活でも高血圧を予防することが出来ます。

- ① 塩分の摂りすぎに注意する
- ② 肥満を防ぐ 健康診断で注意された方は気をつけましょう。
- ③ ストレス解消 息抜きをして睡眠を十分に取らしましょう。
- ④ 便秘を防ぐ 繊維の多い食物を摂りましょう。



高血圧は自覚症状がないまま進行していくので、健康診断を受けたり、定期的に病院や家庭において血圧を測ることをお勧めします。

11月 霜月 今日は何の日

3日 文化の日 昭和21年のこの日に日本国憲法が公布。「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」として制定された国民の休日です。

6日、18日、30日 酉の市 毎月11月の酉の日に各地の鷲神社で行われる新年のお祭りです。2017年は12年に一度の「酉年」の「酉の日」の「お酉様」の「酉の市」になるそうです。今年は三の酉まであります。

7日 立冬 日脚が次第に短くなり昼夜の寒暖差が激しくなる頃です。

22日 小雪 日差しが弱くなり次第に冷え込みが厳しくなってきます。

23日 勤労感謝の日 「勤労を尊び生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日」として制定された国民の祝日です。



《活動報告》秋祭り

10月15日（日）和光園で秋祭りを開催しました。当日はあいにくの雨となりましたが、デイ利用者の皆さん、家族等大勢の方が参加されています。



屋台会場では温かい豚汁、やきそば、焼き鳥を召し上がる方が多く完売御礼の札が出たほどです。「今日はお祭りだから・・・」と生ビールを飲まれ、楽しまれている方もいらっしゃいました。

ゲーム（吹矢、ひもくじ）も景品付きとあって、お子さんは目をキラキラさせてゲームに集中し、デイ利用者さんも目つきが変わり吹矢の的に狙いを定めたり、ひもくじでは当たりの宝箱を獲得しようと時間を掛けて考えている方もいました。



午後は「寿太鼓」の皆さんと踊り子さんによる盆踊り。最初は踊り子さんだけでしたが、うずうずしていた皆さんが席から立ち上がり自然と輪に入ってきて踊られました。

職員による「よさこい」もあり、激しい踊りとやわらかい踊りを披露し皆さんも鳴子を振って一緒に踊っている気分になられたようです。



最後は多くの方が輪に入られ一重の輪では収まりきらず、二重の輪になり盛大な秋祭りとなりました。来年は盆踊りの輪が三重になるかもしれません。ぜひご参加くださいね！

平成29年 11月 月間プログラム

様

多摩市和光園ケアセンター

電話 042-375-9888

月	火	水	木	金	土
迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :	迎え : 送り :
		1	2	3	4
		スリッパ飛ばしゲーム セラピューティックケア おやつクラブ (会議)	リハビリ体操 干し柿づくり	文化の日 東海道五十三次 すごろくゲーム 麻雀クラブ	オカリーナ鑑賞会 陶芸クラブ
6	7	8	9	10	11
リハビリ体操 おとなのぬりえ	変わっただるま落としゲーム 書道	カラオケ大会 麻雀クラブ リハビリの日	音楽レクリエーション リハビリ体操	太鼓民謡鑑賞会 陶芸クラブ	カラオケ大会 リハビリの日
13	14	15	16	17	18
体重測定 リハビリ体操 陶芸クラブ	体重測定 カラオケ大会 デザートバイキング 書道	体重測定 ハワイアンズバンド ちぎり絵	体重測定 リハビリ体操 麻雀クラブ	体重測定 砲丸投げゲーム おとなのぬりえ	体重測定 リハビリ体操 おとなの紙芝居 陶芸クラブ
20	21	22	23	24	25
BPIいそびえ歌謡ショー 陶芸クラブ リハビリ体操	運動競技会	ケアセンターカルタ取りゲーム おやつクラブ(調理)	勤労感謝の日 カラオケ大会 和光園温泉(足湯の日)	カラオケ大会 和光園温泉(足湯の日) 陶芸クラブ	リハビリ体操 和光園温泉(足湯の日)
27	28	29	30		
カラオケ大会 和光園温泉(足湯の日) ライフキネティック	お隣りさんに回してねゲーム 麻雀クラブ	多摩市すごろくゲーム スポーツ吹矢	リハビリ体操 そろばんクラブ		

*プログラムは都合により変更する場合があります。

*赤字のプログラムは事前申し込みによる有料プログラムになります。

*道路事情により多少時間が前後することがありますが、ご了承ください。

*お休みをする場合は必ずケアセンターに連絡をお願いします。



平成29年11月 昼食予定献立表



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		栗ごはん 味噌汁 鯖の柚庵焼き ひじきの炒り煮 胡麻醤油和え フルーツ	えび天ぷらそば(温) そぼろ煮 酢の物 みかんの牛乳かん	御飯 味噌汁 牛肉とサヤの炒め物 カニ風味あんかけ 中華風サラダ 人参ゼリー	御飯 味噌汁 ハンペンの詰め揚げ 大豆とひじきの炒り煮 茹で鶏とインゲンの香味和え 苺ミルクプリン
6	7	8	9	10	11
ネギトロ丼 吸い物 魚河岸揚げのおろし煮 柚子びたし 黒糖ゼリー	ご飯 味噌汁 メカジキの和風ムニエル ひじきの炒り煮 ほうれん草の煮びたし フルーツ	煮麺 <small>盛合せ(鶏の照り煮・厚焼き玉子・花人参)</small> 胡麻味噌和え 煮りんご	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のオニオントマト煮 金平牛蒡 スパゲティサラダ 青リンゴゼリー	御飯 味噌汁 白身魚フライタルソースかけ 切昆布の炒り煮 人参サラダ フルーツ	混ぜご飯 かきたま汁 高野豆腐の煮物 鶏辺和え 水ようかん
13	14	15	16	17	18
御飯 中華スープ 酢豚 さつま芋のレモン煮 インゲンの生姜サラダ パインゼリー	御飯 カップスープ 白身魚のきのこソース 切昆布の炒り煮 ポテトサラダ デザートバイキング	三色丼 味噌汁 ひじきと蓮根の炒り煮 南瓜サラダ 抹茶ゼリー	御飯 味噌汁 鯖の文化干し 茄子とピーマンの鍋しぎ 海老とワカメのみぞれ和え フルーツ	焼きそば 中華風コンソメスープ 中華風サラダ フルーツ寒天	御飯 味噌汁 唐揚げのおろしかけ さつま芋の甘煮 胡麻醤油和え フルーツ
20	21	22	23	24	25
けんちんうどん 南瓜のそぼろあんかけ 胡麻醤油和え 煮りんご	おにぎり 味噌汁 <small>盛合せ(唐揚げ・厚焼き玉子など)</small> ベジのすけの煮物 辛子和え ミックスフルーツ	御飯 味噌汁 茄子のはさみ揚げ煮 炒り豆腐 胡麻味噌和え みかんゼリー	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 青菜と卵の炒め物 胡麻酢和え 杏仁豆腐	御飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め焼き 切干大根の炒り煮 マカロニサラダ 黒糖豆乳ゼリー	御飯 味噌汁 鯖の焼き漬け そぼろ煮 ずんだ和え 黒胡麻プリン
27	28	29	30		
御飯 味噌汁 ハンバーグ 金平牛蒡 コールスローサラダ コーヒーゼリー	とろろそば(温) カニ風味あんかけ 鶏辺和え 栗ぜんざい	御飯 吸い物 刺身 茶碗蒸し ピーナッツ和え フルーツ	五目炒飯 白菜スープ シューマイ 中華風サラダ フルーツ杏仁		

*食材の都合によりメニューを変更させていただく場合がありますので、ご了承下さい。