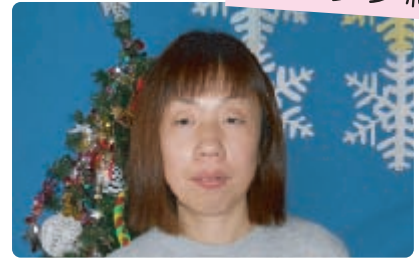


スタッフ紹介



デイサービスセンター
介護員
宮川 渚さん

趣味は、創作ダンス、折り紙、阿波踊りをおどる事です。利用者様が笑顔で楽しく過ごせるように笑顔で思いやりのある声かけを心がけ頑張ります。よろしく願いいたします。

慰問のお礼

勝山新町老社会の方が十一月二十六日
デイサービスへ慰問に来てくださいまし
た。また十二月十六日には、老人クラブ
連合会勝山支部の皆様の慰問がありまし
た。毎年ありがとうございます。

今年の干支



健康だより

超健康 きのこパワー新発見

食べるだけでダイエット？十三倍アツ
プの激うま健康技 うまみ成分は十三倍
健康効果成分が十二倍 コレストロー
ル減 中性脂肪減 エノキタケを食べて
いる人は、免疫を高めガンになりにくい。
エノキタケ五〇gを毎日食べると、ウエ
ストが六cmサイズダウン 体重がマイナ
ス一・八kgダウン 二・四kgのダイエツ
トに成功した人も・・・。
長野県中野市で実施中の試験百人対象
で実証されたそうです。一日エノキタケ
五〇gを三ヶ月間食べてもらうとコレス
テロール値や中性脂肪も下がっています。
キノコキトサンが酵素の働きを抑制、
余分な脂が吸収されずにすみ、コレステ
ロールや中性脂肪の減少につながるそう
です。

「氷エノキレシピ作り方」

- 一、エノキタケ三〇〇gと水四〇〇gを
ミキサーにかける。
- 二、鍋で三〇分ほど煮詰める。
- 三、あら熱をとり、冷凍庫に保存
味噌汁やカレーに入れる。ドレッシ
ングに混ぜる。焼酎に入れても良い。
味噌汁はダシの代わりに氷エノキを
入れる。
卵焼きもダシの代わりに氷エノキを加
える。



(中芝)

参考資料 ためしてガッテンより

輝かしい新年！

今年一年また元気で、よい年であり
ますようにと願います。
著書「ツキを呼ぶ生き方」の中に、
そのヒントを見つけました。よい「場」
へ行き、よいことを「思い」、よい
「歩き」をする。心身の健康法であり、
「ツキ」を呼ぶコツだそうです。「良
い場」とはよい土地（イヤシロチ）と
呼ばれ、地磁気が高く、マイナスイオ
ンが多く出ている土地だそうです。調べ
てみると快適で居心地の良い空間で、
神社仏閣やお城がある土地はそれにあ
てはまるそうです。これを「みんなの
集う場所」「穏やかに過ごせる場所」
として捉え積極的に出向き、よいこと
を想像して、しっかりと体を動かし歩い
てみることで、なんだか明るく元気に
なりませんか？みんなで元気に明るく
一年過ごしましょう。
(浦島)

著書「ツキを呼ぶ生き方」 船井幸雄より

編集後記

昨年は、東日本大震災という大きな自然
災害にみまわれ、一瞬のうちに幸せを奪わ
れるという悲しい出来事がありました。被
災者の皆様の一日も早い復興を心より願っ
ています。

「わたぼうしだより」は、一日一日を大
切に過ごされている利用者様の笑顔をお伝
えし、少しでもわたぼうしが皆様の身近に
感じていただけるようにと思っております。
今年もよろしく願いいたします。

(けいこ)