



令和 3. 377号

【つくし園】

〒791-8041

松山市北吉田町

77-34

TEL(089)951-5331

FAX(089)951-5348

## 『基礎代謝と生活習慣』

あなたの基礎体温は何度ですか？

どこに行っても体温を計り手指消毒を行う昨今、つくし園でも例外ではなく出勤すると手指の消毒検温をしてから入室しています。

そんな日々の検温で気が付いたのは若い頃は三十六・六度前後だった体温が年齢と共に落ちていく基礎代謝に比例して体温も三十五・八度前後に下がっていったということ。体温が下がると免疫力が低下すると言われます。言い換えると体温が上がれば免疫力も上がりウイルスや細菌など体内に入ってきた異物を素早く排除してくれる感染しにくくなるということです。

では、免疫力をあげるために大切なことは

- ・ 適度な活動性と休養のバランス
- ・ 体をあたためる
- ・ ストレスを減らす
- ・ 腸内環境を整える

だそうです。免疫は日中の活動中に高まり夜になると低下するので、免疫力を高めるためには決まった時刻に起きて食事をとりしっかりと身体を動かすことが大切だそうですが、今の私に当てはまるものはなく先日行った検診結果を見ても生活習慣を見直す必要もあり、この冬に元気に過ごせるように免疫力を高める習慣を身につけ、免疫力アップを心掛けていきたいと思えます。

適度な運動、ポジティブな思考、体を温める、ビタミンA・C・Eに良質なたんぱく質を摂る食事など。

皆様も免疫力をあげこの冬を元気に乗り切りませんか？



看護師 関谷 五月

## 11月の開園日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

・20日土曜日は開園日です。

## 11月の行事予定

- ・ 4日(木)・・・誕生会
- ・ 12日(金)・・・いもたきパーティー
- ・ 18日(木)・・・インフルエンザ予防接種  
(希望者)
- ・ 29日(月)・・・避難訓練
- ・ 30日(火)・・・月末大掃除



## 楽しい行事を♪

少し落ち着いたかのようにみえる新型コロナウイルス感染症ですが、まだまだ油断はできません。

外出できる日を心待ちにはしていますが、余暇で外出することは、他事業所さんの経営するレストランを貸し切りさせていただいての食事以外、昨年度、今年度と控えています。もうしばらく、園内で楽しい時間をすごしていただけるように企画・準備をして頑張っています。

先月は、『MONZ』ピザさんのキッチンカーに来園していただきました。詳しくは裏面の記事をご覧ください。

今月は秋の季節を感じながら園庭で『いもたきパーティー』の予定です。

コロナ禍でも少しでも楽しい行事をと、つくし園家族会さまから行事にかかる費用のご協力をいただいています。ありがとうございます。

来月は年末。職員一同、利用者の方に喜んでいただける企画をたてていきます。

文責： 小出旺次郎 小松宴江

# ピザを食べるなら 晴れた日に



その日は快晴で秋の肌寒さもどこへやら、温かい陽気の中で園庭に机と椅子を並べ皆さん今か今かとピザが焼き上がるのを心待ちにしています。

そう、なぜなら今日はつくし園にピザのキッチンカーを招いて皆で出来立てピザを食べる日なのです。



協力してイスや机を運んで準備しました。



# 天高く ピザ食べる秋



今回も去年来て頂いたキッチンカー「MONZ」さんにピザを焼いてもらっています。普段は堀之内や道の駅で本格的なピザを提供しています。

緑の可愛いキッチンカーを見かけた際は是非、食べてみて下さい。



# 本格焼きたてピザ食べます

待望のピザが焼き上がり次々と利用者の方に運ばれます。焼き立てのピザを食べてしまえば思わず笑みがこぼれます。



ピザは5種類もあり、どれも違った美味しさで皆さん大満足の様子です。



ジュースもあるよ



口に広がるバジルとトマトのハーモニー頬を撫でる心地の良い風に目を閉じればそこは遠い異国、ナポリの大地。ポーノ!



食べた後は皆さんで協力して後方付けをします。さっきまでの楽しい時間がパイプ椅子を打つ音と共に秋の空に消えていくようで少し寂しく感じます。後方付けを終えると満腹感からのんびりと休憩を。このお腹の重みはピザなのか、それとも楽しかった思い出なのか、いずれにせよピザも思い出も腹はちぶめ八分目がちょうどいいですね。

