

♪ も〜いくつ ね〜ると おしょう〜がっ〜 ♪

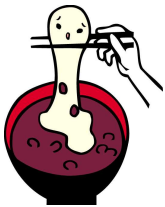
ゆうあいの里



今にも楽しそうな歌が聞こえてきそうな、12月27日(火曜日) ゆうあいの里、ゆうあいホーム新館合同で餅つきを行いました。12月は三十数年ぶりの大雪に見舞われ、暖かい玖波地区でも18cmの積雪を記録しました。寒い12月の晴れたこの日は絶好の餅つき日和となりました。

「エイサー・ホイサー・エイサー・ホイサー」の掛け声もみごとに、かわるがわる入居者の方にお餅をついて頂き、あっというまにお餅がつきあがりしました。

餅をついたその後は、入居者のみなさんが綺麗にお餅を丸めていきます。手馴れた見事な手つきに見とれてしまうほどでした。沢山の正月餅が出来上がり、午後には



ついたばかりのお餅でぜんざいを頂きました。皆さんとても美味しそうに食べていらっしやいました。やはり自分たちでついたお餅の入ったぜんざいは、また、格別な味がしたに違いありません。

これで、お正月を迎える準備が整いました。2006年も皆様にとって素晴らしい年になりますように、お祈りいたします。(谷口 喜寿)

訪問入浴

こんにちは！訪問入浴サービスです。～寒い日々、どのようにお過ごしですか？～寒い季節に、身も心も温まるのがお風呂。一日の終わりのバスタイムは、何よりもリラックスできる楽しい時間です。そこで…気になることが健康情報誌に掲載されていたので紹介します。

「入浴で一番大切なこと」とは何でしょうか？

大切な事は色々ありますが、「**サラサラ血**」の状態に入浴すること」とお答えします。

入浴中に亡くなる方は、**何と！一年間で15,000人**もいるそうです。原因は、入浴による血圧の急上昇などにより血管がつまったり破れたりすること、つまり、脳卒中や心筋梗塞などです。そこで血管に負担をかけない「サラサラ血」の体質にしておくことが大切です。



オリーブオイル、玉ねぎ、赤ワイン、日本酒、青魚…などなどサラサラ血効果のある

食材はたくさんありますが、一番手っ取り早いのは**入浴前の水分補給**です。具体的には、入浴15分前に水を飲むのがいいそうです。そして、水を補給しても、入浴中の発汗により湯上りにはまた血液粘度が高まりますので、入浴後にも水を補給しましょう。入浴前も入浴後も「コップ1杯」が適量です。」…ごく



簡単ですが、入浴のアドバイスでした。

水分補給と入浴で、「サラサラ血」を目指せば、美しく元気になることができる！今年も、元気ハツラツで、寒い時期を乗り越えたいと思います。よろしくお祈りいたします。(大知 礼子)