



水仙 第26号

発行/社会福祉法人 加賀福祉会
やわらぎ太子の家 かが

ホームページ <http://www.yawaragi.ne.jp>
メールアドレス taishinoie@air.ocn.ne.jp

9月の取組み

ドライブ

実りの秋～JAあぐり～

実りの秋ですね
美味しいものがいっぱいの
“JAあぐり”へ行ってみました
なし・くり・いも等々…
皆さんの目が輝いていました



おいしいもの
みつけた!!

ふれあい～月うさぎの里～



お天気の良い日に
月うさぎの里へ
お出かけしてきました
園内にいるたくさんの可愛い
うさぎたちを撫でたりして
目尻を下げて喜んでいる
皆さんが印象的でした

収穫

さつまいもができました!

太子の家の畑で芋ほりを行いました
つるを引っ張るとたくさんの芋が顔を
出し皆さんはしゃいでおられました
芋のつるは金平などにして食べるため
きれいにつるだけ取って下さいました
採れた芋は焼き芋にして
その日の内に一緒に食べました



毎日お世話に
なってます
もうすぐ紅葉
楽しみにしてます

感謝



太子の家にも秋が…



初秋の風に
誘われて…

芸術祭に向け 巾着を作り始めました

古布を利用し巾着作りにとりかかっています
一針一針手縫いで
あたたかみのあるものが
出来る予定です?
また、どんぐりの帽子を
使ったのかわいいキーホルダーも
作る予定です
次回の『水仙』で披露したいと
利用者様も頑張っています

10月の行事予定

- 読書
- 運動会
- ピクニック
- 屋外活動
- (スポーツ・ドライブ) 等々

気温の変化が激しいこの時期注意が必要です

風邪予防について

夏も終わり、日に日に寒くなってきましたね 寒くなると風邪をひきやすくなります
その理由の一つは、寒さで空気が乾燥しウイルスの感染力が維持されることにあります
予防の方法として、手洗い・うがい・マスクの着用…、インフルエンザには予防接種も
ありますが、今回は日々の食事に取り入れることで予防効果のある食材をご紹介します

オクラ、長芋、山芋などのネバネバ食品

気管や消化管、目の表面を守る効果があり、特に長芋は抗インフルエンザウイルス効果が期待できると
いわれています

ブロッコリー、人参、ほうれん草などの緑黄色野菜

喉や胃腸などの粘膜を保護し免疫力を強化してくれるビタミンAを多く含んでいます



リンゴ

リンゴに含まれるペクチンには粘膜を保護し免疫力をつける働きがあります
弱った粘膜の炎症を抑える効果もあり、ビタミンCも豊富なので風邪予防にはもってこいの食材です

生姜

生姜は身体を温め、痰を切りやすくし咳を鎮める効果があります



ヨーグルト

ヨーグルトに含まれる乳酸菌には胃腸の働きを良くする効果や粘膜を強化する働きが
あります なかでもR-1乳酸菌はインフルエンザから身体を守る働きがあると
言われています



ここでご紹介したものは私たちの生活になじみの深い食材ばかりですね 風邪ウイルスに
対する抵抗力をつけることができる食材を取り入れ、体内の免疫力をつけ、これから寒くなってくる季節に
備えましょう



体験・見学も
随時受付しています
お気軽に連絡してくださいね

やわらぎ太子の家 かが
加賀市湖城町2-303
☎ 0761-75-3133



駐車場は
太子の家の裏に
なります

セレモニーホール
香苑さん

片山津バイパス

湖城団地口

ローソンさん

T-STYLE

市民会館

雇用促進
住宅

至 小松

やわらぎ太子の家
向かいに大きな
芝生公園が
あります