



# わらい

季刊誌 **令和6年度 冬号**  
**笑いの家地域包括支援センター**  
 豊田市滝脇町杉長入23  
 (特別養護老人ホーム 笑いの家内)  
**電話：0565-58-5152**  
<https://www.midorinosato4165.or.jp/warai>  
 安藤恵子、安藤香奈巳、太田宮谷、大石



## 免疫力を上げて、ウイルスや病気に負けない体を作ろう!!

12月21日は冬至です。冬至は1年中で最も夜が長く、自然界では「陰」の気が極まると言われています。この変化に影響を受けて、体調を崩しやすい時期です。食事を工夫し、免疫力をアップしていきましょう。

### 免疫力を高める食事のポイント

#### たんぱく質を摂取する

免疫細胞に主要な成分



食材例：肉・魚・卵・大豆など

#### 発酵食品を摂取する

全身の免疫システムの重要拠点



食材例：納豆、ヨーグルト、キムチ、味噌など

#### ミネラルやビタミンを摂取する

疲労回復や体調を整える役割



食材例：葉物野菜、根菜類、緑黄色野菜、果物類

#### 食物繊維を摂取する

腸の働きを活発にし、便通を良くする



食材例：豆類やきのこ類、海藻類、野菜や果物など

#### 体を温める食品を摂取する

免疫細胞の働きを活発にする



食材例：生姜、にんにく、ねぎ、とうがらしなど

特におすすめしたい食材は“**ゴマ**”です！ゴマに含まれるセサミンは体の酸化を防いでくれる成分です！



小さな粒の中に、脂質、タンパク質、炭水化物を含み、元気になる要素がいっぱい！  
 サラダにかけるなど、毎日の食事に取り入れてみて下さい。

**定期的に水分を摂ることも大事！**

笑いの家地域包括支援センターでは、松平中学校区で暮らす高齢者やそのご家族のみなさまがいつまでも住み慣れた地域で安心して生活できるよう、**介護・福祉・保健・医療**など様々な方面から総合的に支援させていただきます。お気軽にご相談ください。

**58-5152**



# 活動報告

令和6年8月～11月までで行った活動を報告させていただきます。

サロン市場、交流館祭、わくわくフェスタにて出張相談窓口を出展



地域のイベントにブースを出させていただきました。来年度も出展しますので、お気軽にお立ち寄りください。

しがカフェにて認知症サポーター養成講座を開催



地域のカフェにて、スタッフとお客さんに向けて講座を行い、認知症について理解を深めていただきました。

笑いの家にて認知症カフェ“にこにこ茶房”を開催



コロナ禍で、休止していた認知症カフェを久々に開きました。マルシェとともに開催し、賑わいが戻ってきました。徐々に以前のように開催できることを目指していきたいと考えています。

地域のサロンにて予防教室を開催



前向きな言葉で気持ちも変わる！

魔法の言葉を教えていただきました！

ロマニー・ジュンさんの講座で、皆様、心も体もリフレッシュされていました。



## ひとり暮らし高齢者等登録制度について

登録するとどんなことがあるの？



- ✓ 消防署のシステムに登録し、急病など119番通報の緊急時に登録された情報が活用されます。
- ✓ 民生委員等による見守りや安否確認に活用されます。
- ✓ 担当の地域包括支援センターが状況に応じて訪問します。

登録をご希望される方や地域でご心配な高齢者の方がみえたら、各地区の民生委員や笑いの家地域包括支援センターへご連絡ください

## 家族介護者交流会 今後の予定

R7年

1月15日(水)

訪問看護について知ろう！  
ハンドマッサージ体験



3月19日(水)

お楽しみ会

会場：松平交流館  
時間：10時～11時半

参加希望の方は笑いの家地域包括支援センターまでご連絡ください

笑いの家地域包括支援センター  
☎ 58-5152