る は す だ よ

編集 ウ レ 工 ク ル レ ウ ション委員 西

月

号

は コ 口 ウ ス 感染拡 大 各階で敬老会を開 催

ま 事務長よ り長寿 各階 \mathcal{O} 記 口 念状を贈 に集合して り 記念撮影を 長寿の お祝 しま · を 行 した。 白寿(ま 99歳)や

百寿(100歳) 「自分も白寿 秘訣 \mathcal{O} ま を \$ で 頑 5 る る 0 ぞし 何 B り、 と意気込 でも食 贈呈時驚き む方も 事 声 5 0 ¢ ご飯お 0 ま 7 ま

~いつまでもお元気で~

カン 自 分 関 年 す 寄だ る事 と思 を答え んる方が ると何 0 で ŧ

لح

できるよ 皆さん つま でも ま でも元気に過ごせる れるよ と素敵な言葉も

長寿の秘訣

来年も皆さん の長寿を

祝える

のを楽しみにしています



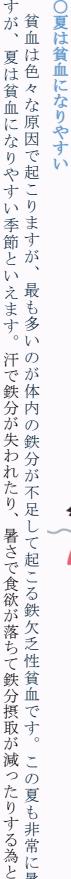


众 ション科より



出典:公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネッ

防 61



、来年以降も恐らく猛暑がが、夏は貧血になりやすい貧血は色々な原因で起こり が続きまれ 一節とい 貧血予 ·防の、今回は食事についてのポイントを書かせて頂きました。 汗で鉄分が失われたり、暑さで食欲が落ちて鉄分摂取が減ったりする為と言われまのが体内の鉄分が不足して起こる鉄欠乏性貧血です。この夏も非常に暑かった

○貧血予防によい 食事のポイント

- 3食バランス良く、 規則正しく食べましょ
- 良質なタ パ ク質 肉、 乳製品、 大豆製品) を補い ましょう。
- 鉄の吸収率を高めるビタミンC を摂りましょう。 (野菜・果物・芋類など)
- 鉄の吸収を阻害する食品を控えまし よう。 (コーヒー・紅茶・緑茶など。カフェインを含む物)
- 加工食品に偏らず、 手作りもする。 (添加物が鉄分の吸収を阻害する可能性があります)
- 鉄の吸収を良くするには、



〇出来る範囲での貧血予防を

全て考えるのは大変です。食べれば良いというだけではなく、これらのポイントを押さえて食 食事 鉄をす 吸収を阻害する食品を控えるれば鉄分不足による貧血を予 防 吸収率を良くする物も摂取する、できると思います。しかし、単に る、など多くのぷれに鉄分を多くな オイントで含む食品を がを あ沢 り山

と考えま これら を考えて食事をする事が難 Ü 11 な 5 ば、 とり あえず \mathcal{O} 品数が含まれる定食などの 食事 を満遍なく取 9 て 11 け れ ば

Þ を抑えるの も難 1 と思い ます。 私も コ Ľ は 大好きです。 無理 $\overline{\mathcal{O}}$ 無い 範囲で貧血予防に努め

7

け

第150号 5 を思 い ま よす。
で紅茶など嗜好品から

ヒ

令和7年10月10日

階フロアよ

IJ

☆お取り寄せおやつ☆

【安納芋まんじゅう&クロモジ茶】



激な気温の変化に、

体

も衣替えも追い

夏の暑さから

しくなりました。

安納芋の焼き芋ペーストを使 用したコクのある餡をしっとりと した生地で包んだ、期間限定の 和スイーツです。

高知県産「クロモジ茶」と一緒に 秋の味覚をお楽しみください♪

編集後記

10/29(水)

です♪

ご家族様よりお持ちいただけます 羽織があれば、体温調節がしやす ついていない状況です ご利用者の皆様も、

ン委員会

10月の献立



		28
2日(木)	昼:	ちらし寿可
7日(火)	昼:	内うどん
13日(月)	昼:	牛肉カレー
15日(火)	昼:	「きのこごはん」「鱼の塩糀焼き」
	行事食	「白和え」「すまけ」「果物」
15日(火)	おやつ:	栗のロールケーキ
18日(土)	おやつ:	誕生日ケーキ「いちごケーキ」
23日(木)	昼:	たぬきそば
29日(水)	おやつ:	「安纳革饅頭とクロモジ条」

介護老人保健施設 ウエルハウス川西

所在地: 兵庫県川西市中央町15番25号 Tel: 072-755-1031 (代表)

いです。

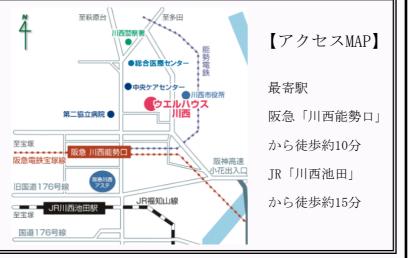
療養棟: 入所/130名(ショートステイを含

(一般療養棟100名、認知症専門棟30名)

通所/40名

む)

協力病院: 川西市立総合医療センター ホームページ:http://www.kyowakai.com/



と言わで、利 し真面 才 ンさん n 可が愛は いる光景 職された 方 職員 らな 毎 る姿が



和7年

〒旬に各階ク: 年12月行事

・**『クリス**

マス会』

ス会を行う予定です

療養部のみ

面会に関す

直接面会は日曜日のみ前日までの予約が

用者

 \mathcal{O}

方

 \mathcal{O}

訴えに

私も初に傾聴

象的

次持 ちに

不織布マスクの徹底 飲食の禁止

2

3点のご協力よろしくお願い 少しでも体調不良を感じたら **面会を控えてい**

家族月2回

この

の 行事予定で

今回は伊 令和7年

行の で、予定です。

11月初旬に各フロマ和7年11月行事 『文化祭』

『文化祭』

療養部のみ