

# ～『介護者教室』～

H28.10.19(水)

“秋の風を感じながら皇居東御苑を散策しよう!!”

が開催されました。

天候にも恵まれ、  
11名の参加者がありました。  
ボランティアのガイドさんから江戸時代の歴史や東御苑の植物などの話を散策しながら聞きました。  
散策後に皆でお弁当を美味しく頂きました。



Z



## 秋から冬に向けて

秋が旬な果物や野菜には、冬に備えて身体を暖める栄養素が含まれているものがたくさんあるようです。

### ■カボチャ



カボチャに含まれるビタミンCは、のどや鼻の粘膜を強くして風邪の侵入を防ぐ働きがあるとされています。

### ■クリ



風邪予防があるビタミンCのほか、薬膳の面からみて、体調を整え、肺を潤す効果があります。

### ■柿



柿のビタミンA、ビタミンCはノドや鼻の粘膜を丈夫にする働きがあります。

### ■ミカン



秋の終わりごろから出始めるミカンは風邪の引きはじめに焼いてから果汁を飲むのがおすすめ。体が温まり、発汗していきます。

季節の変わり目は、気温・気圧の変化によって体調を崩しがち。

猛暑続きだった夏もひと段落した今、秋の味覚に舌つづみを打ちながら、今一度、健康に目を向けてみませんか？

趣オンライン文献より

# 新人紹介

よろしく  
お願いします。

名前：二上 純子（看護師）  
ふたがみ じゅんこ

## ①趣味(休日の過ごし方)

家の掃除・洗濯・ウサギの世話をした後  
DVD を観て過ごしてます。

## ②座右の銘

『今日のあなたが無駄に過ごした一日は  
昨日亡くなった方が熱望した一日だ。』

## ③もし100万円あったら?

海外スキーに家族で行きたいです!!

## 『第2回 区中央部認知症疾患医療・ 介護連携協議会及び研修会』

10/21(金)

TKP市ヶ谷カンファレンスセンター

にて事例検討会の  
発表を行いました。

竹内センター長

### 補足

医師や看護師など医療関係者を初め、  
行政職員や地域包括支援センターなど  
200名を超える参加者があり、千代田区  
らしい事例に感嘆する声が上がりました。

## 頭の体操 漢字クイズ

なんと読む??? (食べ物)

①扁桃 ○○○○○

ヒント：チョコレートの中に……

②彌猴桃 ○○○○○○○○

ヒント：ニュージーランドの鳥から。

③椛果 ○○○○

ヒント：沖縄・南国フルーツ。

☆答えは下……

## これからの催し物

11/24 (木) 14:00~15:00

いきいき教室「突然死を防ごう!!」

場所：2階多目的室

毎月第4火曜日 13時~15時

『一番町はあとサロン』

(看護師による出前健康相談)

いきいきプラザ一番町 1F

市ヶ谷



**高年齢者あんしんセンター麹町**  
 ◇ 所在地 〒102-0082  
 千代田区一番町12番地  
 いきいきプラザ一番町1階  
 ◇ 電話 03-3265-6141  
 ◇ FAX 03-3265-6138  
 開所時間 月~土 午前9:00~午後6:00  
 (電話番号・FAXのおかけ間違いにご注意下さい。)