

# ものみの郷 ニュースレター

Vol. 95

2025年4月号



テレビで  
野球を観ている  
ドジャースの  
大谷くんを  
感動しました。  
K.Y. 様(90歳)

## 私が感動したこと

利用者様に「感動したこと」を  
伺ったので一部ご紹介します。



デイケアで  
お友達が出来た事と  
お風呂に感動しました。  
N.S. 様(82歳)



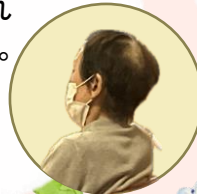
きっちり覚え約束を果たしてくれる人、  
約束したのに忘れて放置する人、  
タイプがあって、デイケアスタッフはちゃんと  
約束を守ってくれる。そういう人は  
人に感動を与える事が出来る。  
M.T. 様(80歳)

日本には四季折々の花が咲き、  
鳥が鳴き、人々にもその季節に  
合わせた楽しみがあり、食べ物があり、  
「ものみの郷」では、職員の方々が  
努力して下さっていることに感謝しています。  
M.M. 様(94歳)



・毎日元気に生活出来る事  
・スタッフのお話が楽しいので  
デイケアに来るのが楽しみ  
・仲良くなった方と  
お話が出来て嬉しい  
M.Y. 様(86歳)

3月23日、逝って初めての  
彼岸の中日にお墓参り出来ました。  
皆様の心優しい心情に触れ  
有難く感謝しております。  
ありがとうございました。  
D.K. 様(94歳)



庭に  
ピンクの椿の花が  
開いた事  
I.S. 様(88歳)



一緒に  
体操をしてもらい  
とても助かります。  
k.T. 様(84歳)

夜グッスリ良く寝て、  
朝スッキリ起きれる事  
Y.T. 様(81歳)



## 理美容



今後の  
予定

- 4/28(月) 2階出張理美容
- 5/12(月) 3階出張理美容
- 5/26(月) 2階出張理美容

介護老人保健施設  
**ものみの郷**  
医療法人 紀川会

入所・デイケアのご利用については下記までご連絡ください。ご相談をお受けいたしております。

☎ 0745-34-0701 担当:秋本・吉岡(入所)

FAX 0745-34-0715 表野(デイ・ショート)

## お楽しみグルメのコーナー

『行楽弁当』

4月4日(金)昼食



# 免疫力を高めましょう

管理栄養士 榎谷 美香

## 免疫力とは

文字どおりに解釈するのなら、「疫(感染症)」を「免れる」ための「力(能力)」という意味です。免疫機能を正常に働かせて病原体に対抗し、自分の体を守る能力といえます。

## 免疫力が低下する原因

免疫力は人によって異なり、また同じ人でも状態によって変化すると考えられます。免疫力が低下する原因として、例えば加齢が挙げられ、一般的に高齢者では免疫力が低い傾向にあります。その他に、生活習慣の乱れ、具体的には喫煙、睡眠不足、肥満またはやせすぎ、そしてストレスも免疫力の低下につながる要因です。



## 免疫力を高めるために

バランスの良い食事 ・質の良い睡眠 ・適度な運動を心がけ、季節の変わり目を乗り切りましょう！

## 免疫力を高める食べ物の例

### 01 腸内環境の改善に役立つ食材



### 02 良質なたんぱく質



### 03 抗酸化作用のある食材



ポイント 

特定の食材だけを食べるのではなく、**多様な食品から栄養を摂取する**

(朝日新聞 Reライフ.net 免疫力を高める食べ物や飲み物とはを一部改変)

## 笑顔つづくすこやかな暮らしへ

理学療法士 中島 陽

皆さんこんにちは。ものみの郷リハビリテーション課です。

皆さんはリハビリの職種をご存知でしょうか。理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)の3職種があります。私たちは各々の専門性を活かして、利用者様の体と精神の機能が少しでも良くなるようその方に合ったプログラムを考えます。もちろんリハビリ職だけでなく、医師・看護師・栄養士・介護士等がチームとなって利用者様の生活を支えています。リハビリは一方通行ではありません。自宅や施設での生活の場で、**笑顔がつづくすこやかな暮らし**を目指してサポートさせて頂き、利用者様と共に歩む存在です。

