JA庄内みどり多機能ハウス　結い　広報誌

結いだより

No.40　2022年10月号

秋晴れの心地よい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。鳥海山への初冠雪、ハクチョウの飛来など冬がすぐそこまで来ているような感じがしますね。日によって急に気温が下がる時があり、寒暖差が大きい場合があるので、体調管理をしっかり行っていきながら感染症予防にも努めていきたいと思います。

今後ともよろしくお願いいたします。

敬老会

いつもありがとう

レクリエーション

和風パンケーキ作り

食前酢作り

今回はブルーベリーで食前酢を作りました！

布絵作成

発泡スチロールに布を差し込んでで作成しました

寒暖差疲労原因と５つの対策について

段々寒くなっていくこの時期は寒暖差大きくなります。その為、「寒暖差疲労」がおこります。この寒暖差疲労とは、気温差（7℃以上）が大きいと起こりやすくなるもので、体温を調節する自律神経が過剰に働いてしまい、全身倦怠感、冷え症、頭痛、首こり、肩こり、胃腸障害、イライラ、不安、鼻炎症状などの様々な症状がでてしまう、「気象病」の１つです。

対策のポイントとして…
①体を中から温める（体を冷やす食材や食べ物に注意して、ゆっくり食べる）
②体を外から温める（温めるポイントは、手首、足首、首、両側肩甲骨の4つ）
③体を軽く動かす（軽い筋力トレーニング、全身ストレッチ、ウォーキング等を20分程度）
④ゆっくりと深い深呼吸を行う（自律神経を整えるのに効果的です）
⑤腸内環境を整える（ヨーグルトなどの発酵食品を1日1回食べるよう心掛ける）

10月　畑の様子

多機能ハウス　結いの畑では

今月はサツマイモを収穫しました。植えたサツマイモはたくましく成長しながら立派な実をつけており、たくさん収穫できました。収穫できたサツマイモは料理等で皆様に提供していければと思っていますのでお楽しみに！

今年の畑はこれで終了となります。お手伝いいただきました地域の皆様、ご利用者の皆様、本当にありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

記念すべき最初の料理は焼き芋でいただきました。ホクホクとした程よいも
で美味しくいただきました。

結いの配食弁当

今月の花
トルコギキョウ

多機能ハウス結いの空き情報

	月	火	水	木	金	土	日
通　い	○	○	○	○	○	△	△
訪　問	○	○	○	○	○	○	○
宿　泊	△	△	△	△	△	△	△

＊ 急な利用や宿泊など、いつでもご相談下さい。

現在空きがございます

介護の相談や多機能ハウス　結いへ ご見学など、随時受けつけております。

JA庄内みどり　多機能ハウス　結い
〒999－8437
遊佐町藤崎字千代ノ藤11－9