

WANA川柳

(作品)

嘔み合わぬ 会話もうれし 惚け仲間
 ばあちゃんの 水着姿に 孫ふるえ
 記念日に「今日は何の日?」「燃えるゴミ!」
 夢のなか どんどん歩く 高尾まで
 年老いて 昭和の歌に 癒されし
 可愛いと 好きにさせたら つげが来た
 紫陽花の 元で祝うよ 誕生日
 南北の 統一できても 核消えず
 食中毒 封じの一手は 手洗いから
 雨の中 濡れる紫陽花 キラキラと

北老人福祉センター ボケ子ちゃん
 北老人福祉センター お舟さん
 ワールドナーシングホーム オパンチャン
 ケアハウス市立船橋長寿園 うら女
 第2ワールドナーシングホーム 山科 晴美
 第2ワールドナーシングホーム よろずや
 第2ワールドナーシングホーム 石田 悦子
 第2ワールドナーシングホーム 第2のじじ
 ケアハウス市立船橋長寿園 第2のじじ
 真輝

選者：九十九 古銭先生

疲れ目には…

ワールドナーシングホーム 管理栄養士 関 由香

長時間パソコンやスマホで作業を行うと、自然とまばたきの回数が減り、目が乾く、目の奥が重くなるといった症状が出てきたことはありませんか？

疲れ目は頭痛や肩こりの症状を招くこともあり、日頃からバランスのとれた食事が大切です。

特に「目のビタミン」ともいわれているビタミンAは感光分子ロドプシンの主成分で、目の粘膜を潤し、網膜を健康に保ちます。脂溶性なので、油脂と一緒に取ると吸収力が高まります。植物性食品に含まれるβ-カロテンも体内でビタミンAに変わります。

ブルーベリーや黒豆などに含まれるアントシアニンにはロドプシンの再合成を活性化し、また、ホタテの貝柱などに多いタウリンは、網膜細胞の機能を正常に保ち、いずれも目の疲れを緩和します。

疲れ目には、バランスの取れた栄養とともに目の休養も大切です。目の疲れを放っておくと頭痛や肩こりなどの症状を招くこともあるので、適度な休憩やリフレッシュを心掛け、目に負担をかけ続けないことが重要です。簡単な運動で目や肩の筋肉をほぐすとともに食事でも、主食を黒米や玄米、主食をレバー・卵・うなぎ・ホタテ貝柱・カキ、副菜をモロヘイヤ・トマト・人参・かぼちゃなどを油で調理、デザートをいちご・キウイ・ブルーベリーなどを乳製品と摂取すると目に良いとされています。目が疲れたと感じた時に日々の献立に加えてみてください。

(所属)

(ペンネーム)

主要行事だより

ワールドナーシングホーム

<p>9月</p> <ul style="list-style-type: none"> 外出会(詳細未定) 外出会(重度の方対象、詳細未定) 合同彼岸回向 不二幼稚園慰問 敬老会 ささらの会 踊りの会 ささらかレク 	 <p>8月</p> <ul style="list-style-type: none"> 夏のイベント(詳細未定) 花火大会 外出会(カラオケ) 誕生会 ささらの会 踊りの会 歌謡ショー 	<p>7月</p> <ul style="list-style-type: none"> 合同納涼祭 マツサジの会 おやつ作り スポーツ観戦 誕生会 ささらの会 踊りの会 ささらかレク
--	--	--

第2ワールドナーシングホーム

<p>9月</p> <ul style="list-style-type: none"> 外出会 逆デイ ビアホール 不二幼稚園慰問 敬老会 気功法 ささらの会 踊りの会 	 <p>8月</p> <ul style="list-style-type: none"> 流しぞうめん 花火大会 スイカ割り 盂蘭盆会 誕生会 気功法 ささらの会 踊りの会 	<p>7月</p> <ul style="list-style-type: none"> 合同納涼祭 外食会(BBQ) 七夕会 お菓子作り(かき氷) 誕生会 気功法 ささらの会 踊りの会
---	--	---

外出会



ワールドナーシングホーム(長期) 柴又にて



第2ワールドナーシングホーム アンデルセン公園



ワールドナーシングホーム 東葉高校正門前にて



第2ワールドナーシングホーム 天沼公園にて



北老人デイサービスセンター 御滝不動尊にて



ケアハウス市立船橋長寿園 御滝不動尊にて

ボランティアの皆様



演歌歌手 美山 圭 コンサート 第2ワールドナーシングホーム



コーラス青い鳥 合唱(コーラス)会 第2ワールドナーシングホーム



ワールドナーシングホーム



第2ワールドナーシングホーム

認定こども園 幼稚園

～おめでとうございます～



[出産] 平成30年5月10日 金城 幸成 三女 ワールドナーシングホーム
 平成30年5月13日 濱 由紀子 長女 ワールドナーシングホーム
 平成30年5月23日 窪田 泰一 長女 ワールドナーシングホーム