

桃山台

1月4日～5日の2日間「ALH桃山台1階ディルーム」に於いて「新年お楽しみ会」を開催。当日は招福神社を設営。初詣や和服姿のスタッフとの写真撮影会に約50名の皆様方が参加され、お正月気分を満喫しました。又1月14日(日)のエンターテインメントとして「子供祝い太鼓」を開催。ご入居者と伊丹太鼓の会の子どもさんの温かい交流が出来、大変楽しい一時を過ごすことが出来ました。



北緑丘

12月28日(木)に「餅つき大会」を2F、6Fフロアの2回に分けて開催。樋口施設長始め、96名もの皆様に参加戴き、力強くおいしい、お餅がつきあがりました。また、楽しそうにお持ちを丸めるご入居者の皆さんの笑顔がとっても印象的でした。1月の初詣は、豊中春日神社へ各フロア毎に好天気の日に参加。それぞれが新年の抱負を胸に真剣に祈願しておられました。どうか皆様の願いが叶えられますように。



初詣

餅つき大会

住之江

12月24日(日)の「クリスマス会」から1月13日(土)の「新春餅つき大会」迄さまざまなイベントが盛大に行われました。ご入居者(ケアハウス、デイサービス合同)とスタッフが一体となったアットホームな住之江のイベントをご紹介します。



忘年会
お鍋
カラオケ



クリスマス会



新年会

健康百話(第10回)

訪問歯科診療について - 食生活の大切さ・5 -



あいデンタルクリニック
平賀 猛先生

前回まで、「天然のマルチビタミン・ミネラル」と「プロテイン」の話をしました。さらに加えて大切なものがあります。それは食物繊維です。最近、市町村からの健康診断をすすめるハガキ来ませんか?その内容に大腸ガンの検診、ないですか?今、日本人に大腸ガンに代表される腸の異常が増加してます。正直、私も30歳の時に大腸ポリープを切除しました。ポリープというのは前癌病変といって、大腸ポリープ→大腸ガンとなる可能性があるのです。このように、腸の異常を少しでも減少させるのに、食物繊維は非常に大切な役割をはたします。特に日本人は食生活の違いから、欧米人と比較して腸が長いので、食物の滞留時間も長く宿便も溜まりやすくなります。腸を掃除してくれるのが食物繊維です。