

# おたのしみ会

# たから新聞

秋も深まり段々寒くなってきましたね。

さて、ショートステイではお楽しみ会を行いました。ウクレレのボランティアの方々に来ていただき、皆さんで演奏を聴きました。そのあとご長寿の方々に花束をお渡し、「きれいだね～」と感想を頂きました。おやつには大吟醸粕てらを食べてにこにこ笑顔です(〇)



おいしいね♡

きれいだね

11月

2022年10月25日  
～第80号～  
共立介護福祉  
センターたから  
〒400-0034  
甲府市宝1-4-16  
デイサービス  
TEL：223-8102  
ショートステイ  
TEL：223-8103

# たから運動会

10月10日スポーツの日に、たから運動会を行いました！

種目は「宝探し競争」「バトンリレー」を行いました。宝探しの宝は…  
見つけられなければその日のおやつはなし！？おやつパンを見つけてもらいま  
した。最後には優勝チームと準優勝チーム、それぞれ表彰を行いました。負けても  
準優勝！みなさん、楽しく参加してください、スポーツの秋を堪能しました。



「頑張ったで賞」とったぞ～



共立介護福祉センターたから  
ホームページでブログを掲載しています。



ぜひ、ご覧ください。  
左のQRコードを読み取るかURLを  
直接入力してアクセスしてください。  
<https://ykf.or.jp/>

防災点検実施中



たから防災警備隊

【家族介護教室】



心身ともにリフレッシュ

# 免疫力を高める食べ物の紹介!!

**免疫**とは体内で発生したガン細胞や外から侵入した細菌やウイルスなどを常に監視し撃退する**自己防衛システム**のこと。免疫の仕組みは実に精巧にできており、いくつもの免疫細胞が協調しあって働いています。もし、免疫というシステムが体から無くなったとしたら、私たちはすぐに何らかの病気にかかってしまうのです。

免疫システムは15歳までに出来上がり、20歳を超えると免疫力は落ちていきます。そのためにも、免疫力を高めることが重要と考えます。下記の図を参考に免疫力を高めて、ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。

## 😞 たんぱく質

ウイルスに対抗するための免疫細胞を作る!

免疫細胞の**主材料**となるのがたんぱく質です。



## 😊 ビタミンA

のどや鼻などの  
粘膜で細菌を  
バリア!

ビタミンAは粘膜を作る働きがあります。不足すると、のどや鼻が乾いて風邪をひきやすくなります。



## 😞 ビタミンD

侵入してきた  
ウイルスを  
ディフェンスする  
司令塔!

免疫を調整する役割があります。免疫細胞を増やす働きも。



## 😊 乳酸菌

## 😊 食物繊維

腸内環境を整える!

免疫細胞を**活性化**させる役割があります。

