

# ネクストビューだより

VOL.16  
2010年10月20日発行

広島市安佐南区川内1丁目15-1 TEL.082-831-2200 http://www.fujicare.jp

## 秋からはじめる冷え性対策

猛暑と言われた夏も終り、いよいよ秋本番。

秋になると涼しくなって過ごしやすくなってきたのはいいのですが、体が重い、だるい、なんだかすっきりしない…など、暑さや冷房病のせいで夏の疲れが出はじめてはいませんか？  
その上、昼夜の寒暖差が激しくなってくるので、たまった疲れが体の機能を低下させてしまい、睡眠障害、食欲不振、肌荒れ…など、あらゆる体の不調につながりやすくなります。もちろんそんな体調では「冷え」に対する抵抗力も弱くなってしまいます。

秋は寒さ本番の冬に備えて準備をする季節。早い時期からの冷え性対策を！

### ■日ごろからの運動に心がけて

普段あまり体を動かさないと、血液を流す力が弱くなってしまい、血行不良になってしまいます。体を温める熱を発生するのは、主に全身の筋肉。体の大きな筋肉を鍛える腹筋や背筋を鍛える運動や、足のポンプ力を高めるスクワットなどもおすすめです。階段を上る、室内を歩くなど小さな運動でもかまいません。

### ■ゆっくり入浴する

冬場は38度～40度ぐらいのぬるめのお湯に20～30分つかり、みぞおちから下をじっくりとあたためると、どんどん汗が出てきます。

### ■衣服で調節

秋は朝夕の温度差が大きくなります。カーディガンや手軽なマフラーなどを持ち歩いて、急な冷え込みに備えましょう。

### ■体を温めるものを食べる

季節による体の変化や不調は、昔から「旬の食べ物」によって自然に予防・対策されていたのです。タンパク質やミネラル等が豊富で、体を内側から温める「陽性」食品をとるように心がけましょう。

#### 【陽性の食べ物】

しょうが、ねぎ、にんにく、根菜類、自然塩、みそ、しょうゆ、梅干、たくあん

## ネクスト俳句会

入居者様より俳句を  
寄せていただきました。

十三夜 台北の友 会えずなり

秋空の 気になる今日の 昼食会 萬里子

卒寿過ぎ 栗むくこつを 覚えけり

一心不乱 針の目通す 秋の暮

(チリ落盤事故)  
生還に 固唾をのんで 天高し ぐさ乃

名月を もてなされたり 老二人 ユクエ

中秋の 名月眺む 至福かな

故郷の 秋の香りを 宅急便 よしこ

帰途にみる 水面に映る 今日の日

まだ咲かぬ 鉢の朝顔 あまのじゃく ひろこ

## ふじの出来事 フログ紹介

ネクストビューふじ川内 秋のお食事会♪

2010年10月7日

こんにちは ネクストビューふじ川内担当の水間です。  
朝晩急に冷え込んできたので、布団を出したり衣替えの用意をしたりで忙しくされているのではないのでしょうか？

ネクストビューふじ川内では先日ご入居者様たちと秋のお食事会を開催しました。  
お食事はなんと刺身盛りが8種類天ぷら、茶碗蒸し、イクラ・ウニ丼、吸い物、漬物  
の大変豪華なご馳走でした。  
普段はなかなか顔を合わせる機会がすくないので、ご馳走を目の前に会話が弾みます。  
美味しいお料理とおしゃべりにつられて、2杯・3杯とお酒がすすむ方や普段は食が細いけどこの日はしっかりと召し上がられる方など皆さん大満足でした！  
食欲の秋、みんなで食べるご飯は胃袋だけでなく心も満たしてくれるものですね



これが  
お料理の  
一部です



## 11月の予定

11月22日(月) お買物便  
(行き先:フレスタ相田店)



## つぶやきコーナー



川内訪問の中江です。  
読書の秋ということで、中江が最近読んでいる本を紹介します。  
本というよりも教科書ですね。「俳句が上達する方法」という本を空いている時間読んでいます。  
ひとつでも多くの俳句に今は触れて上手になりたいなと思っています。最後におまけの右の写真はコスモスを部屋に飾って室内でも秋の訪れを見て楽しんでいます。

## 今月のなぞなぞ

Q シャブシャブ、おすし、焼肉、天ぷら  
このなかで名探偵が好きなのはどれ？

先月の答  
福？ 紫野

お札の順番です。  
1 福澤諭吉 2 樋口一葉  
3 紫式部 4 野口英世

A. 樋

