



ケアテルデイサービスセンター
 ハーブの園 会津若松
 〒969-3451
 福島県会津若松市河東町
 大字八田字坂ノ上176-1
 Tel 090-2367-0027



Q: ここは何をする部屋ですか?

A: リラクゼーションルームです。

柔道整復師が心と身体を癒してくれます。その他にもマッサージチェアやメドマーがあり、疲れやむくみの緩和ができます。



<長生きポイント>

今日は糖尿病についてお話しします。
 この症状は糖尿病のサインかも?!

チェック項目一覧

- ・のどの渇き
- ・尿の量・回数が多い
- ・体重が急激に減る (食べているのにやせる)
- ・全身がだるく疲れやすい
- ・傷が治りにくい

このチェック項目の数が多くあてはまる方は糖尿病リスクが高いと考えられます。

軽い運動で糖尿病を防ぎましょう♪



～一馬の歴史探訪～



私が歴史上特に理想とする人物がいる。それは“勝海舟”である。1823年(今から193年前)3月に江戸で生まれ、後に徳川幕府の重鎮となり、先見の目で官軍の勝利を見据え近代日本の運命を背負い、苦難を乗り越えて江戸城無血開城を成し遂げた男である。私の好きな彼の名言がある。

「人の一生には、炎の時と灰の時があり、灰の時は何をやっても上手くいかない。そんな時はなにもやらぬのが一番いい。ところが小心者に限って何かをやらかして失敗する。」

私も今思えば炎の時より灰の方が多い62年かなと瞑想しています。でも残りの人生は少しでも炎となって生きてみたいと思います。



旬な私

旬なサンマの5つの効能

- ☆血液をサラサラにする
- ☆脳の発達を促す
- ☆ガンや生活習慣病予防
- ☆ホルモンのバランスを整える
- ☆丈夫な骨と体を作り貧血を予防する



私のプチ自慢・幸せコーナー

実は私、小学6年の時そろばん会津一になりました♪小学1年生からの9年間「雨にもマケズ風にもマケズ」毎日通いました。買い物に行ってもレジより私の頭の中の計算の方が早いです。どんな計算でも電卓にも負けません。私とそろばん対決しませんか♪



【編集後記】

皆さん秋の夜長をいかがお過ごしでしょうか。〇〇な秋がやってまいりました。もちろん私は食欲の秋です♪スポーツに読書などそれぞれの秋を楽しんでください。

渡部