

# 長生きすんべ

vol. 7

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



ハーブの園会津若松の送迎車両は、雪道でも安心してご乗車いただけるように、全て四輪駆動です。また車にお乗りいただいている時間が長くないように、少人数で対応しております。

## <長生きポイント>

インフルエンザについてお話しします。

**インフルエンザウイルスは**

発症時期：冬季に流行

主な症状：全身症状

症状の進行：急激

発熱：高熱（38℃以上）

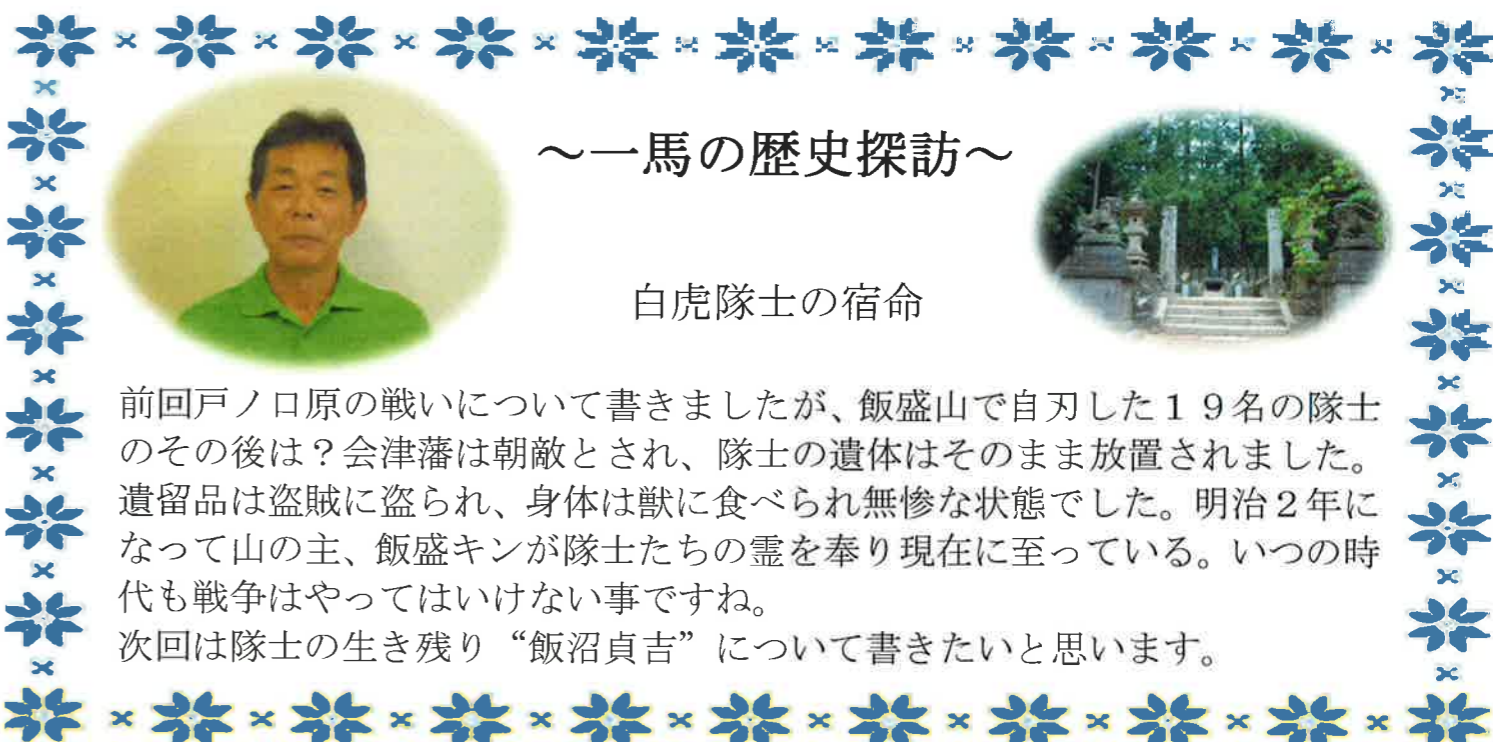
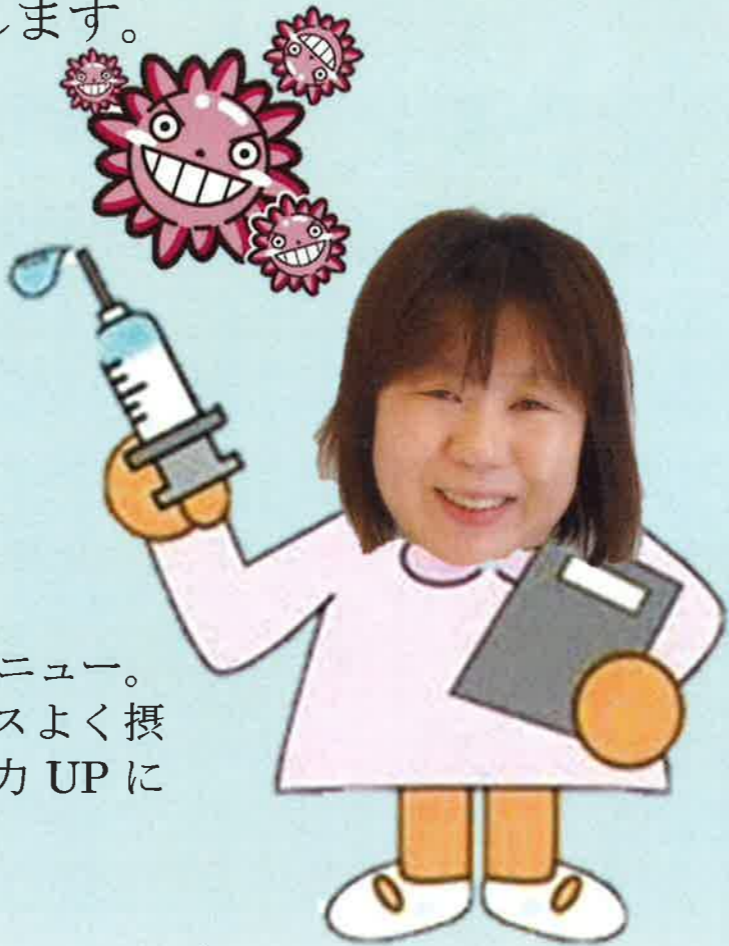
主症状：咳・喉の痛み・鼻水・頭痛・

関節痛など

**インフルエンザ予防効果は**

栄養素をバランスよく摂れるようなメニュー。

冬は鍋などはいかがですか♪バランスよく摂り、しっかり休養することが体の免疫力UPに繋がりますよ♪



## ～一馬の歴史探訪～

白虎隊士の宿命



前回戸ノ口原の戦いについて書きましたが、飯盛山で自刃した19名の隊士のその後は？会津藩は朝敵とされ、隊士の遺体はそのまま放置されました。遺留品は盗賊に盗られ、身体は獣に食べられ無惨な状態でした。明治2年になって山の主、飯盛キンが隊士たちの霊を奉り現在に至っている。いつの時代も戦争はやってはいけない事ですね。次回は隊士の生き残り“飯沼貞吉”について書きたいと思います。

## 旬な私

私は、家庭菜園で色々な野菜を育てています。今年は特に夏野菜やパプリカなどがよく育ちました。全て無農薬野菜です！今の旬は大根・白菜・ねぎはもちろん長芋がたくさん収穫できました。鍋の季節です♪みなさんも冬野菜をいっぱい食べてください。ビタミンの栄養素がいっぱい含まれていますよ。では又の機会に！！



## 私のプチ自慢・幸せコーナー

実は私、〇〇年前スノーボードに乗って会津のゲレンデに出発していました。今現在はコタツでみかんを食べて過ごしています。もう一度スノーボードに乗って足腰を鍛えたいと思っていますので、もしよければ私と一緒にスノーボードに出かけませんか♪さあ私は誰でしょう？



## 【編集後記】

今年の冬至は12月21日です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。皆さんも「ん」のつくものを食べましょう。

渡部

