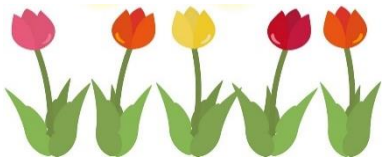


# ヘルパーたより

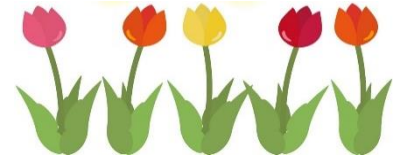
令和3年5月  
春・11号

- ◇法人理念 あたたかい手 やさしい心で つなげよう福祉の輪
- ◇経営理念 思いやりと笑顔の介護で地域福祉を支えます

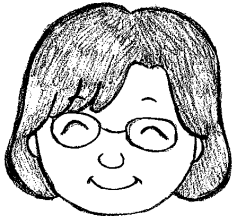
あたたかな陽の光とともに木々の花が芽吹き始め、色鮮やかな景色に変わりつつあります。  
令和3年度もサービスの質の向上を目指してヘルパー一同頑張っています。



## 職員紹介

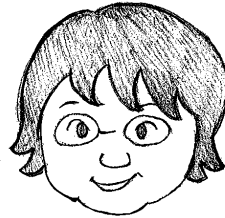


中村容子  
(管理者兼サービス提供責任者)



4月より守門・入広瀬の出張所勤務となりました。これまでの経験を活かして各地域のニーズに対応できるよう本拠地とも連携をとりながら努めてまいりたいと思います。よろしくお願いいたします。

櫻井道代  
(サービス提供責任者)



守門デイサービスセンターから異動してきました。早く地域に慣れるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

井川智子  
(介護員)



地域福祉課での勤務を経て、4年ぶりにヘルパー業務に従事することになりました。凝り固まった頭を柔らかくするべく皆さんにご迷惑をおかけしない様頑張ります。よろしくお願いいたします。

### 〈異動者〉

#### 守門・入広瀬出張所

小杉優子は4月より守門デイサービスセンターへ

渡辺倫子は4月より北部地域包括支援センターへ

横山公英は4月より伊米ヶ崎デイサービスセンターへ

4月1日付

### 〈退職者〉

本拠地勤務

星ミキエ

守門・入広瀬出張所勤務

井関美穂

3月31日付

【本拠地】魚沼市堀之内 4327番地 | 堀之内社福センター内 TEL025-794-6207

【守門・入広瀬出張所】魚沼市須原 1237番地 | 守門健康センター内 TEL025-797-2262

## ◇免疫力を高めるための食材選びや食べ方◇

### 1日3食バランスよく食べる

健康な体を維持・増進するためには、1日3食バランスよく食べることが基本です。不規則な食生活や偏食はさげ、様々な食品から、糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維をバランスよく、腹八分目で食べるように心がけましょう。



免疫細胞の約70%は腸に集中していると言われてます。腸バリア機能がなければ外部から摂取したものを全てを体内に取り込まれてしまいます。善玉菌を増やす方法としては

(1) 善玉菌のエサとなるものを摂取 (2) 善玉菌そのものを摂取する事です。

(1) 善玉菌のエサとなるのは「オリゴ糖」と「食物繊維」です。■オリゴ糖・・・玉ねぎ・キャベツ・ごぼう・ネギ・にんにく・バナナ・大豆など ■食物繊維・・・きのこ類・りんごや柑橘類・こんぶ・わかめ・こんにゃくなど

(2) 生きた善玉菌を直接摂取しても、腸内にはある程度の期間しか存在できず、住み着くことはないと言われてるため、毎日続けて摂取することが重要です。

### 腸内環境を整え善玉菌を増やす

無理なく毎日継続できる

自分なりの腸活をしていきましょう！

### 体温を上げる食材選び

体温が約1℃上がると免疫力は一時的に5〜6倍にアップすると言われています。体温が上がることで血液の流れが良くなり、血液中の免疫機能をもつ白血球が体のすみずみまで巡り、さらに体温が高いことで活性化されるからだと考えられます。

体を温める食べ物 \*冬が旬のもの\* 地中で育つもの\*発酵食品等

発酵食品には体の代謝を良くする酵素が入っているため、体を温めてくれます。