

# しおあなの森保育園だより

しおあなの森保育園です。寒い季節ですが子どもたちの生活は変わりなく、たくさん遊んでしっかり食べて、様々な経験をして健康に過ごしています。

12月におもちつきをしました。

乳児クラスは見るだけですが、幼児クラスの子どもたちは黄な粉や醤油でおいしくいただきました



周辺散歩もしていますので、子どもたちを見かけたら声をかけてくださいね。皆さんも健康にお過ごしください。

# 堺第4地域包括支援センターだより

包括電話  
275-8586

## 特殊詐欺にご注意を！

特殊詐欺とは、「会ったこともない人に、電話などの通信手段を使用して現金等を騙し取る詐欺」のことをいい、いわゆる振り込み詐欺やそれに類似する手口の詐欺の総称です。

医療費の還付金がありますので  
●●銀行へ行ってください

キャッシュカードが悪用されています。警察官がキャッシュカードを回収に伺います

老人ホームに入所する権利が  
当たりました。入所しないなら  
権利を譲ってください。

かかってきた電話などでお金の話がでたら  
詐欺を疑ってください！

少しでも違和感があったら、自分で解決をせず、家族や身近な人へ相談しましょう！

### 【相談先】

- 堺市立消費生活センター ☎(072)221-7146 又は
- 消費者ホットライン ☎(局番なし)188
- 警察相談窓口 ☎#9110 又は最寄りの警察署



めぐみつうしん

# 愛通信



令和6年12月発行

堺市堺区協和町3丁128-11

社会福祉法人 堺中央共生会 特別養護老人ホーム愛らいふ

TEL 072-245-3711 FAX 072-245-3322



ホームページが見れます  
読み取ってください

## 特養だより

特養では9月に敬老祝賀会を開催しました。

今回は百寿のご利用者様がいたので、お祝いさせていただきました。



ご家族からのお祝いの言葉や職員からは花束等のプレゼントをさせていただきました。百寿の方は「もうそんななつたか。ありがとうございます」と笑いながら喜ばれていました。これからもお元気で楽しく過ごせますように。

## 栄養士だより

### 【豚肉の生姜炒め】

豚肉の生姜炒め。生姜の香りが食欲をそそる一品です。

生姜にはカリウムや亜鉛などのミネラル類やビタミン類が多く含まれていますが、特徴的なのは辛味成分の「ジンゲロール」です。

ジンゲロールは生の生姜に多く、殺菌作用や白血球を増やし免疫機能を活性化させる作用があります。また、血行促進し発汗効果により体温を下げようとする作用があります。

解熱やむくみ対策には生の生姜がおすすめです。

加熱や乾燥処理を行うと、ジンゲロールの一部がショウガオール(辛味成分)に変化します。ショウガオールは代謝をよくし、体を芯から温めて持続させる効果や脂肪を燃焼しやすくする作用があります。冷え性の改善やダイエットなどには加熱した生姜がおすすめです。

ジンゲロールは加熱によりジンゲロン(辛味成分)にも変化し、強い殺菌作用があり食中毒の予防に効果的です。

ただし、胃腸に刺激を与えるため、過剰摂取にならないよう注意が必要です。

1日の摂取量の目安は10gです。胃腸の弱い方はとくに摂り過ぎに注意しましょう。

