

音楽レク・メインイベント(入場無料)

5月・6月のイベントは、新型コロナウイルス感染症予防を踏まえ、**ご利用者さまのみでの開催**とさせていただきます。どうぞご了承ください。

5月 レクリエーションプログラム

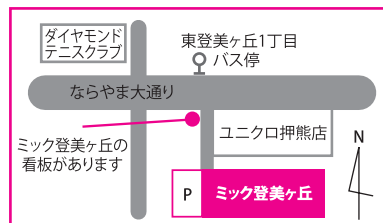
	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	季節の塗り絵	みんなでストレッチ	折り紙教室	絵手紙	ゲーム大会	書道
	9	10	11	12	13	14
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ピアノと共に/ テーブルゲーム	クイズ大会	歴史探訪/ 水彩画	おやじバンド グリーン・ノーツ	おはなしの世界へようこそ	リズム体操/ パン教室
	16	17	18	19	20	21
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	衣川亮輔 わらべ唄ロック	ゲーム大会	歴史探訪/ 水彩画	元気いきいき体操	フラワーアレンジメント	時代劇を観よう
	23	24	25	26	27	28
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	バラを観に行こう/ 下肢を鍛えよう	バイオリンピアノデュオ	ミック体力測定	カレンダー制作	松本梅頌 三味線・民謡の世界	時代劇を観よう
	30	31	ミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。 どうぞご覧ください。 www.mic-tomigaoka.com			
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング				
午後	バラを観に行こう/ 下肢を鍛えよう	ミックダンス				

6月 レクリエーションプログラム

	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
午前	♪	♪	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後			テーブルゲーム	季節の塗り絵	リズム体操	書道
	6	7	8	9	10	11
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	水彩画	アロマを楽しもう	ガマード奈良	初夏ドライブ/ 懐かしの昭和漫才	ピアノと共に/ 頭の体操	みんなでストレッチ/ パン教室
	13	14	15	16	17	18
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	おやじバンド グリーン・ノーツ	下肢を鍛えよう	ミック体力測定	アロハスマイル	庭園で喫茶/ 歌カルタ	クイズ大会
	20	21	22	23	24	25
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	カレンダー制作	バイオリンピアノデュオ	フラワーアレンジメント	初夏ドライブ/ 懐かしの昭和漫才	庭園で喫茶/ 歌カルタ	ミックシアター
	27	28	29	30	♪	
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング		
午後	ゲーム大会	ミックシアター	マロンフレンズ	ミックダンス		

介護のセカンドオピニオン
ミック登美ヶ丘 認知症よろず相談 (無料)
☎ **0742-40-2350**

○相談：石田 操 (薬剤師・精神保健福祉士・主任介護支援専門員) **個人情報厳守**
○日時：月～金曜日 午前10時～午後5時迄 ※お急ぎの場合はこの限りではありません。
認知症、施設選びなどあらゆる介護の悩みや不安のご相談に応じます。まずはお気軽にお電話ください。



多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

コスモス通信

〒631-0011 奈良県奈良市押熊町2261 (ならやま大通り ユニクロ駐車場 南)
TEL: 0742-40-2350 FAX: 0742-40-2305 URL: <http://www.mic-tomigaoka.com>



- デイサービスセンター **ゆめ** (一般型)
- デイサービスセンター **あい** (認知症対応型)
- 小規模多機能型サービス **はな**
- 介護相談センター
- グループホーム



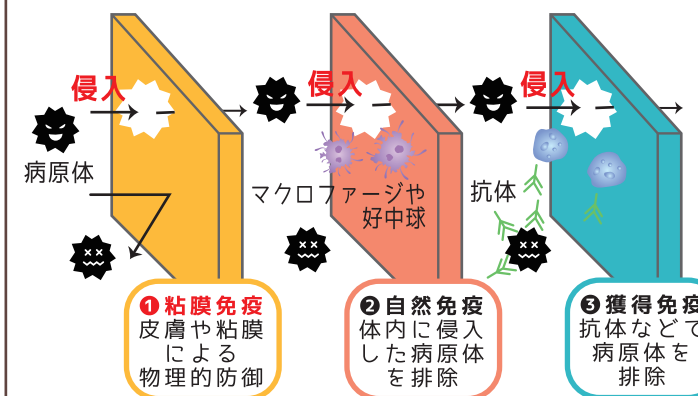
おかげさまで創業18年

若者雇用・育成優良企業



感染から体を守る 『粘膜免疫』を鍛えよう!!

免疫力とは、新型コロナウイルスやインフルエンザ、風邪などの原因となる細菌やウイルスなどから体を守る防御能力。その最初のバリアが『粘膜免疫』です。粘膜が健康な状態でないと、病原体が簡単に体内に侵入してしまうということです。



免疫の3つのバリア

免疫力が低下していませんか?

生活習慣の乱れなどで免疫システムがうまく働かず、免疫力が低下している人が増えています。

主な要因として

- 加齢 ○睡眠不足・不規則な生活
- ストレス ○喫煙 ○冷えや乾燥
- 栄養バランスの乱れ・暴飲暴食
- 過剰な運動 ○妊娠
- などが挙げられます。



粘膜状態セルフチェック

- 目が乾燥している
 - 口内炎がある
 - 鼻炎や花粉症がある
 - 気管支炎や喘息がある
 - 胃炎や胃潰瘍がある
 - 便秘や下痢を繰り返す
 - 膀胱炎になりやすい
- 3つ以上当てはまった方は、粘膜が健康な状態とはいえません。

粘膜免疫アップのために

粘膜免疫を構成する主要素【IgA】

異物は、【IgA】に捕まえられると力を失って無力化。それを粘液の主成分【ムチン】が包み込み、【線毛】により体外に排出される。ビタミンやミネラル、糖質などの栄養素が不足すると十分な代謝が行われなくなります。 ※【ムチン】の多い食材：レンコン・オクラ・山芋・モロヘイヤ・明日葉・なめこ・納豆など

粘膜免疫をアップさせましょう!

- 丁寧な口腔ケア・口の中の乾燥を防ぎ、**唾液量**を増やす…口の中が汚れていたり唾液の量が減ったりすると、唾液中の【IgA】の働きが低下して、ウイルスや細菌が体内に侵入しやすくなります。
- ※よく噛むと唾液の分泌量は10倍アップ
- 栄養バランス…免疫を高めるためには、特定の栄養素に頼るのではなく、1日3食バランスよく食べましょう。
- 腸内環境の改善…腸は多くの【IgA】が存在している大切な器官です。発酵食品で腸内環境を整えることは、免疫力アップにつながるといいます。
- ※ヨーグルトや納豆、みそやチーズなど
- 規則正しい生活


【参考】「粘膜パワー」で若返る 超健康になる (金城実著)

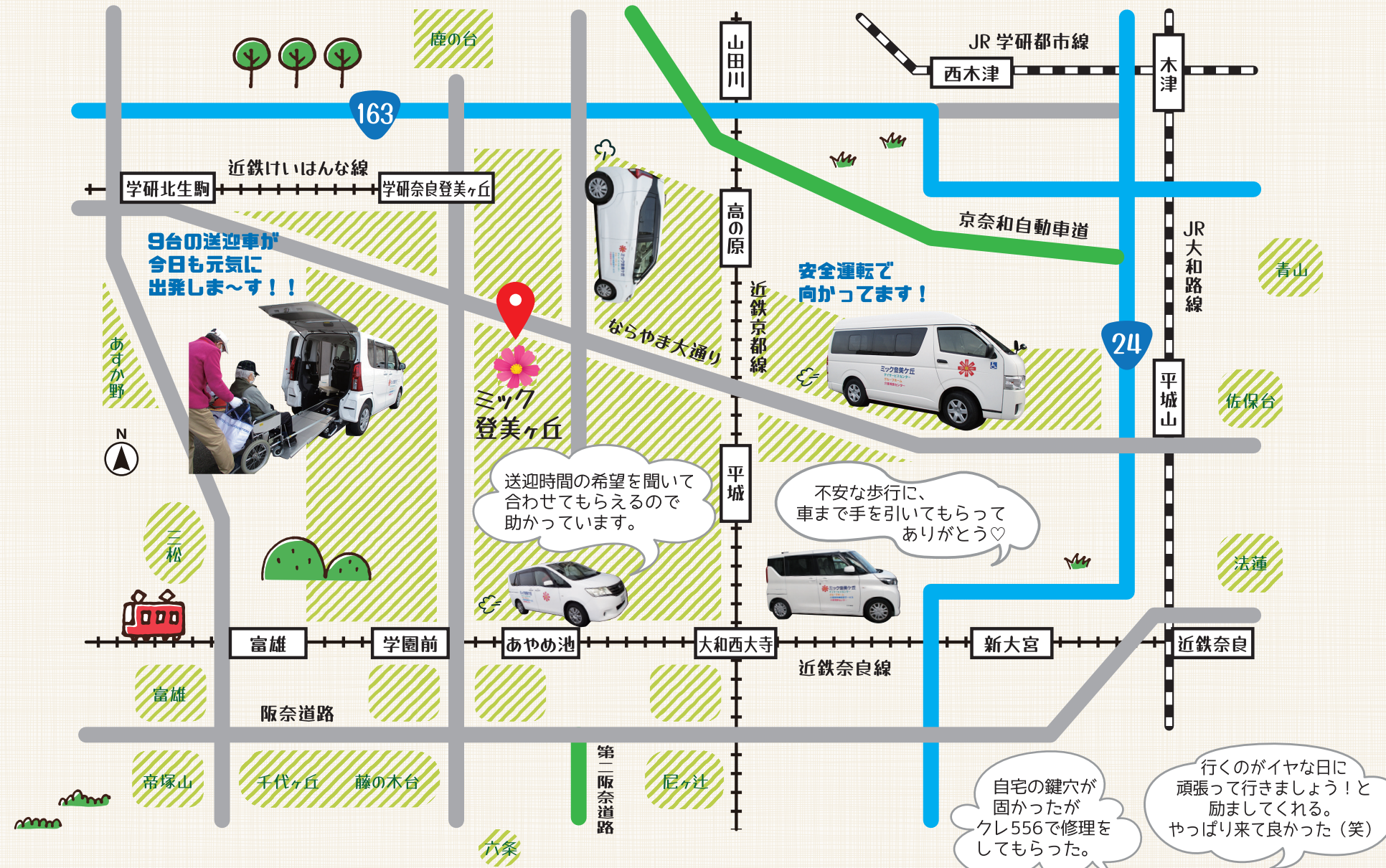
あなたのそばにも **ミック登美ヶ丘** の送迎車が走っています！

ミック登美ヶ丘の朝は、送迎部門の車輛点検・消毒、朝礼から始まります。毎朝の血圧・体温・アルコールチェック。西奈良警察からの『安全運転指導書』唱和、当日のお客様の注意事項再確認。そして、健康体操後の「**ご安全に!**」で出発です。

ミック登美ヶ丘 にご関心をお持ちの方は、お気軽にご連絡ください。【☎ 0742-40-2350】

- デイサービスセンター **ゆめ** (一般型)
- 介護相談センター
- デイサービスセンター **あい** (認知症対応型)
- グループホーム
- 小規模多機能型サービス **はな**

(地図の  が現在の送迎エリアです)




送迎ドライバーさん募集!
私たちと一緒に働きませんか？
未経験者にも車椅子の使い方、
車輛の操作など丁寧に指導します。

きちんとコロナ対策してくれて
安心して通うことができるね。

presents **ミック優待券をプレゼントいたします!**
ご希望の方はミック登美ヶ丘 ☎ 0742-40-2350 までお申し込みください。

「5月・6月のイベント」は、3月現在の予定となっております。
新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、**延期または中止、ならびに演奏方法の変更**をさせていただく事があります。また、いつもは地域の皆さまにも参加いただいている音楽イベントですが、現在の状況を踏まえ、**ご利用者さまのみの開催**とさせていただきます。
※写真は前回のものを使用しています。現在は、マスク着用、ビニールカーテンやリモート演奏会などの対策を行っています。
※出演者の都合で、日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

5/12 (木) **おやじバンド**
グリーン・ノーツ



5/16 (月) **わらべ唄ロック**
衣川亮輔



5/24 (火) 6/21 (火) **バイオリン**
ピアノデュオ



5/27 (金) **松本梅頌**
三味線・民謡の世界



6/8 (水) **ガマード奈良**



6/13 (月) **おやじバンド**
グリーン・ノーツ



6/16 (木) **アロハスマイル**



6/29 (水) **マロンフレンズ**



NPO法人 元気・百歳 健康長寿文化祭 2022



三味線 が奏でる 『松本梅頌コンサート』 音楽の世界

ジャンルを超えた三味線ライブをお楽しみください
日時：2022年6月25日(土) 開演:13時30分(開場:12時40分)
会場：奈良市西部会館3階 学園前ホール(近鉄学園前駅南改札口すぐ)
※入場には整理券またはミック優待券が必要です。

presents **ミック優待券をプレゼントいたします!**
ご希望の方はミック登美ヶ丘 ☎ 0742-40-2350 までお申し込みください。