



洗心園ニュース



師走を迎え、何かと慌ただしい時期になりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年は少し早い日程になりますが、久しぶりに家族様と一緒にクリスマス会を行う予定になりました。利用者様も家族様も、体調を崩される事なく元気にクリスマス会を迎えられたら良いなと思っております。

さて、元気に過ごすためにはバランスの良い食事は欠かせませんが、寒い時期に不足しやすい栄養もあります。

一つ目は“ビタミンB”です。寒くなると、体の中で熱を作るためにビタミンBを使うので、冬の間はビタミンBを使う量が増える傾向があります。豚肉やサバやアサリ、納豆やきなこのような大豆製品に多く含まれています。

もう一つは“ビタミンC”です。これもエネルギーを作るために欠かせないビタミンですが、免疫力にも大きく関わっていて、病原体が体に侵入してきた時に戦う免疫細胞をサポートします。ビタミンCは体に貯めておく事が出来ないので毎日摂る事が大切です。果物や野菜に多く含まれていますが、水に流れ出てしまうのでそのまま食べられるフルーツや、水を使わない加熱料理、茹でるなら汁ごと食べられる鍋料理は体も温まり冬には良いかもしれませんね。

美味しくしっかり食べて、クリスマスやお正月を元気に迎えましょう。

MERRY CHRISTMAS



11月の誕生日会



100歳の誕生日

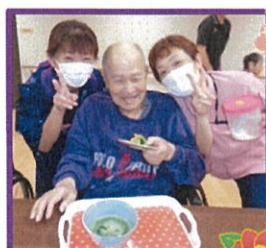


生花クラブの作品



【12の特養の行事予定】

- 4日 体重測定
- 11日 クリスマス会
- 13日 ミニ喫茶
- 18日 誕生日会・生花クラブ・
- 20日 茶道クラブ
- 23日 散髪・書道クラブ
- 27日 もちつき・ぜんざい会



お茶会の開催



※行事は中止・変更になる場合があります。