



美空の郷便り



平成31年1月1日発行

1月号

新年あけましておめでとうございます。

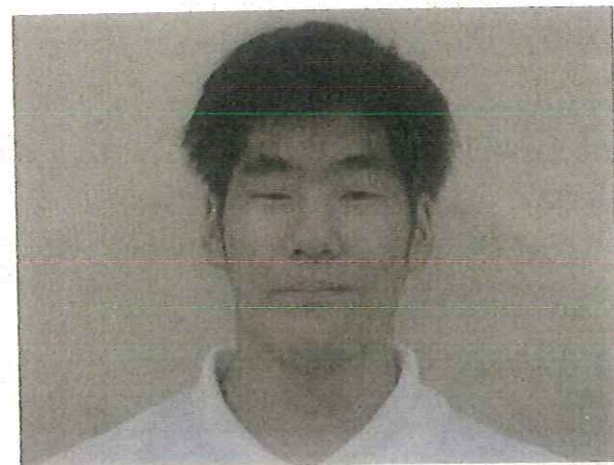
新しい年が幸々きものになりますよう

ばかりお祈りいたします。

本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



はじめまして



渡邊 史好 介護職員

(わたなべ ふみよし)

利用者様のお役に立てる様

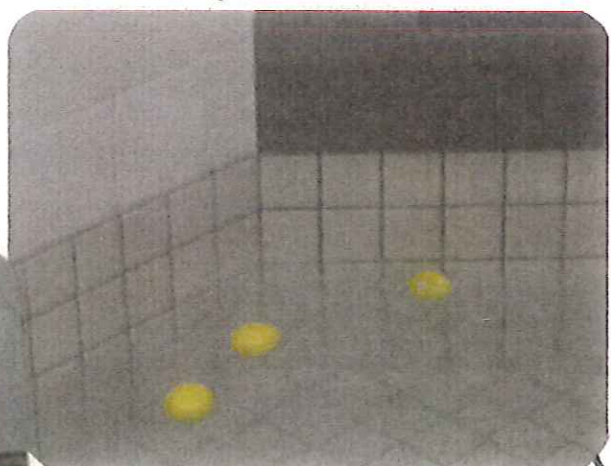
頑張りますので

よろしくお願ひいたします。

柿を温めて食べる

柿に含まれるシトルリンという成分に身体を温める作用があります。シトルリンはアミノ酸の一種で血管を拡張させるため、血のめぐりが良くなるそうです。冷感性改善に有効な果物です。また柿に含まれるシトルリンは、柿を加熱することで増加することが分かっています。トースターなどで少し温かくなる程度に加熱するだけで良いそうです。また、柿を食べる時、シサモンを振りかけて食べるとさらに血流を促進する効果が高まるそうです。

12月 行事報告



ハンド
マッサージ

体もポカポカ
ゆず湯

17日

いきいき
ボランティア
楽しい時間を
過ごしました。



24日
おやつレクリエーション
クリスマスケーキ作り
美味しくいただきました



1月の行事予定



11日 おやつレクリエーション
フレンチトースト

22日 ボランティア訪問

発行者

株式会社 ピエアウインド

美空の郷

TEL 0574-27-1205

FAX 0574-27-1206