

もうすぐ焼けるけん
待つってね～



アツアツ
ホクホク

おいしい♪



デイケア

石焼き芋

毎年恒例の「焼き芋会」を開催しました。おやつの間に合わせて炭に火を入れて、アツアツほくほくの焼き芋を皆さんに提供しています♪甘味があって、ほくほくして美味しいと好評でした！



今月の行事食

- ・ちらし寿司
- ・天ぷら
- ・きのこの卵炒め
- ・すまし汁
- ・柿

Happy
Birthday



☆編集後記☆

12月も半ばを迎え、いよいよ本格的な冬がやってきました。施設の中でも外でも、肩をすくめながら歩く姿が目に付くようになりました。体力が落ちやすく、感染症も増えてくるため、あらためて体調管理の大切さを実感します。気温差が大きいと身体にとって大きなストレスになります。特に朝の寒さは血圧が上がりやすいので、起床後すぐの急な動作は控えめに。まずはゆっくり手足を動かし、身体を温めてから起き上がるだけでも負担が軽くなります。また、冬は意外と脱水になりやすい季節です。暖かいお茶や白湯でこまめな水分補給を心掛けると、体調維持にとても効果があります。最後にひとつ“ちょっとタメになる知識”を。冬になると乾燥で風邪をひきやすくなります。湿度を40～60%に保つだけでウイルスの生存率が大きく下がると言われています。加湿器がなくても濡れたタオルを干すだけで室内の湿度はぐっと変わりますので、ぜひ試してみてください。どうぞ皆さま、無理をせず、温かくしてお過ごしください。