

今月の『お役に立ちます！』

「風邪予防に効く食べ物を調べましょう」

体を温めたり、ビタミンC・ビタミンAを摂ることで、免疫力が向上するといわれています。バランスのよい食事を心がけましょう。

【ビタミンCが多い食べ物】

- パプリカ ●ブロッコリー ●かぼちゃ ●じゃがいも 等

【ビタミンAが多い食べ物】

- 人参 ●小松菜 ●ほうれん草 ●ニラ 等



「寒さ対策をしましょう」

【服装】

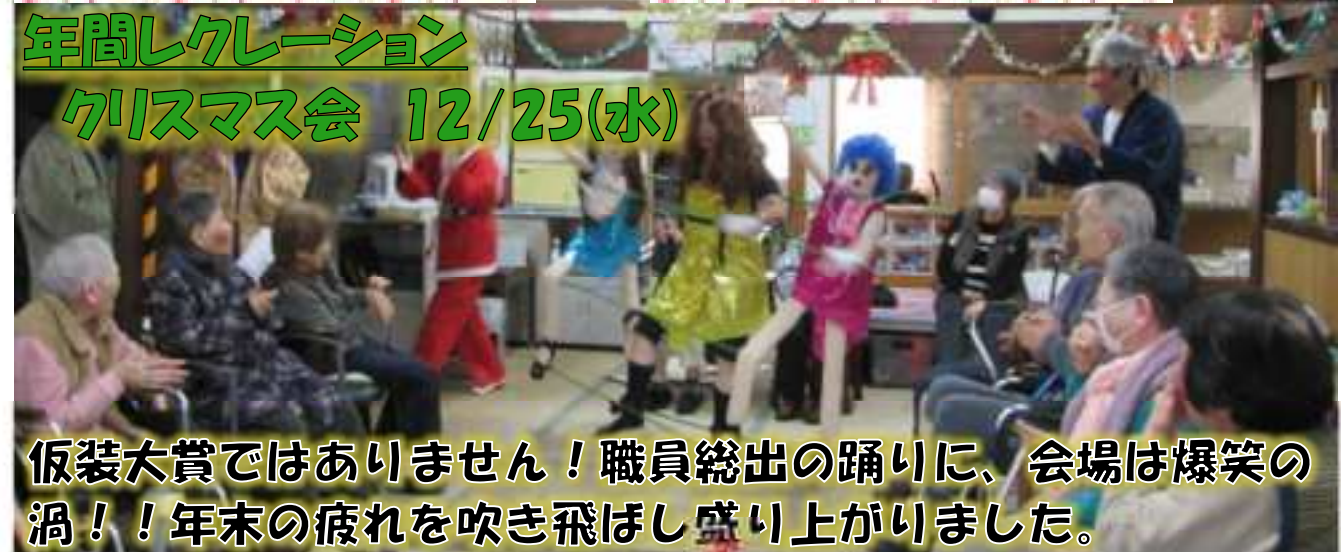
- インナーは、吸水性と保湿性のあるものを選ぶ
- 首・足首・手首を温める（足・足首・手首の周辺は皮膚が薄く、冷えを感じやすいため、首周辺を温めることで、血流が良くなり体を温めることにつながる）



【部屋】

- 隙間風が入らないように、窓のサッシに隙間テープを張る
- 床にカーペットを敷く

年間レクリエーション
クリスマス会 12/25(水)



衣装大賞ではありません！職員総出の踊りに、会場は爆笑の渦！！年末の疲れを吹き飛ばし盛り上がりました。



あー、笑(わろ)た、笑(わろ)た



おじい人がきたが。。。



泣かないで～



あんた 誰ね？
ねえ あんた誰？



スペシャルゲストの(3人娘)と
記念撮影



おかしなサンタさんと
はいチーズ！！



サンタさんからの
クリスマスプレゼントに
にっこり

行事予定

★年間恒例行事★

1/15(水)、16(木)
新年会



◇月間レクリエーション◇

1/21(火)
輪投げ



●蔵カフェやはたでお茶を
1/20(月)



◇やはた空き状況◇

	月	火	水	木	金	土
空き人数	3	4	1	5	2	1

※体験、見学募集中です。
相談員にご相談下さい。