





# 鴻八幡宮

まだまだ  
元気に  
過ごせます  
ように



甘酒  
あたた  
まる～



# 吉備津彦神社



# 由加蓮台寺

普賢堂で  
喫茶休憩♪



# 善通寺



ミックス  
ジュース  
おいし～



「天使が住む丘」で、愛を誓ってきました!?

とんど  
焼き



## お知らせ

Happy Wedding!



この度、香川幸子さんが  
入籍をいたしました!  
香川から、近藤さんに名前が  
変わりましたので、  
よろしくお願いします。

# 栄養のコーナー

## ★飲む点滴！甘酒で冬を乗り切りましょう

寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか？今回紹介する甘酒は飲む点滴と言われるほど豊富な栄養素が含まれる日本古来の飲み物です。独特な風味からあまり好まない方もおいますね。ですが、甘酒は疲労回復や美容にいい成分がたくさん含まれますのでぜひ飲んでみてください。

### < 甘酒は2種類の作り方があります >

1つは酒かすで作る作り方は手間隙がかからず流通しているもののほとんどが酒かすで作っているそうです。ですが味付けをするために大量の砂糖が含まれておりアルコールも含まれているので気になる方は気をつけてください。もう一つは米麴から作る作り方は自然な甘みで砂糖不使用・もちろんノンアルコールです。今回は米麴の甘酒を紹介します。

### < すごいぞ甘酒の栄養成分！ >

#### ・美肌効果のコウジ酸

麴には美肌成分のコウジ酸が含まれています。このコウジ酸はシミの原因となる過剰なメラミンの生成を抑えてシミやくすみを防いでくれる効果があります。また、甘酒には皮膚や粘膜を保護してくれるビタミンB2が多く含まれていますので皮膚の活性化に効果があります。

#### ・脂肪燃焼効果

米麴の甘酒は100gで81kcalと甘い飲み物の中では低カロリーです。また、脂肪の代謝を促進するビタミンB群が豊富に含まれています。

#### ・疲労回復効果

消化吸収を助ける消化酵素やエネルギーを効率よく転換するビタミンB群が豊富ですので食事をしたときに効率よく身体に栄養を取り込むことを助けます。

他にも麴由来の食物繊維やオリゴ糖は腸内環境を整えてくれるため快便にも繋がります。独特の風味が苦手な方は生姜を少量加えたり、成分無調整の豆乳で割るとクセが和らぐのでぜひ試してみてください！



(俳句)

冬空に寒さこらえて鳥がまう  
初詣まごの手引くもうれしいや  
寒風に身を凍らせて息白い  
初夢の思い出枕夢ごこち

(川柳)

いにしえの恋文そつと漂流郵便局  
賃上げラツシユに乗り遅れて

住みやすい世の中

七十歳近くになりあれもしたい

これもしたい人生かな

長本様

水色の空を拡げて二月くる

島つなぐ航跡白し梅三分

寺町の言葉ねんごろ日脚伸ぶ

シクラメン咲きつぐ日々やクイズ解く

ワイン樽高く積まれて福は内

寒くとも愛のかたちのバラ一花

過ぎてゆく日々が尊し木の芽吹く

あやめ様

皆さんどしどし投稿して下さい！25日まで

【2月生まれの皆様】

○崎様、津○様、○田様、久○○様、片○様、○野様  
合○文様、和○様、鴻○様お誕生日おめでとうございます。



## 看護のコーナー

### ★乾燥による皮膚疾患★ 最も寒い月です・・・。

空気も乾燥しています。加湿せずに暖房を使用すると、乾燥がひどくなり、いわゆる乾燥肌の状態になります。  
乾燥性皮膚炎が増加するのは、この季節です。

暖房を使用される際、清潔な濡れタオルは簡易気化加湿器になります。洗濯機で脱水した直後の清潔なタオルを使用しましょう

皮膚の痒みがひどい様なら、病院で塗り薬を処方して頂くこともできますので、主治医へご相談ください。

かきむしらないように・・・

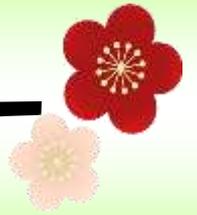
※感染予防のため手洗いを引き続きお願いします



平成30年



# のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
喫茶ゑびす <b>P</b>		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす <b>P</b>		カラオケ <b>P</b>	映画会 <b>P</b>
11	12	13	14	15	16	17
喫茶ゑびす <b>P</b>		バレンタイン 愛のつかみ取り	喫茶ゑびす <b>P</b>	買い物	カラオケ <b>P</b>	
18	19	20	21	22	23	24
喫茶ゑびす <b>P</b>		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす <b>P</b>			映画会 <b>P</b>
25	26	27	28			
喫茶ゑびす <b>P</b>	買い物	カラオケ <b>P</b>	喫茶ゑびす <b>P</b>	<b>P</b> = ポイント対象行事 ※月・水・金 朝の体操もポイント対象		

2月4日は立春です。暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いています。先月末にはここ児島でも雪が降りましたね。インフルエンザ、ノロウイルスなど大流行していますので、手洗いうがいをしっかりとして予防しましょう！