

新春初詣



☆ 鴻八幡宮 ☆



☆ 由加山 ☆



とんと焼き



☆ 最上稲荷 ☆



いいことありそ〜



☆あいがとうコンサート☆



手作りの千羽鶴をいただきました!



☆笠踊り☆



☆じゃがいも会☆



栄養のコーナー

チョコレートをおいしく食べて健康に過ごしましょう！

2月14日はバレンタインデーですね！スーパーや天満屋に行くとチョコレートのコーナーがたくさんできていますね。甘いチョコレートは虫菌になったりもしますがカカオが多く含まれるチョコレートにはたくさんの健康効果があるようです。ちょっと苦いですがぜひ食べてみてくださいね！

★現在分かっているチョコレートの健康効果！

◎ポリフェノールで血圧低下

血管が詰まり細くなることで血圧が上がると言われますが、チョコレートに多く含まれるポリフェノールが血管を広げる作用があると分かりました。すごいのは血圧が高い人ほど血圧が下がりやすいため血圧を下げすぎないと言われています。

◎ポリフェノールで動脈硬化予防

活性酸素でコレステロールが酸化することが動脈硬化の原因の一つとされます。カカオポリフェノールの抗酸化作用で酸化を防ぎます。

◎ポリフェノールで肌荒れ予防

肌荒れの原因のひとつに動脈硬化と同じく活性酸素が上げられます。高カカオチョコレートを12週間食べた人が水分量の低下や赤みが抑えられたという報告があります。

◎花粉症などのアレルギーの防止にも！

活性酸素は免疫力を高める効果がありますが、活性酸素が過剰になると私たちの体も攻撃してしまいます。ポリフェノールはアレルギー物質の炎症を抑え悪化を防止するはたらきがあります。

★高カカオとはカカオが70%以上含まれたものです。

今月の注目の献立★

2月3日昼食 巻き寿司

2月8日昼食 いなり寿司

2月15日昼食 じゃこ炒飯

それ以降は未定です。



水色の空を拡げて二月来る

節分の豆ちらかせて夜の湿り

陽に遊び風に遊びて猫柳ねこやなぎ

星凍いてて笑みを忘れしモナリザよ

冬空の余白は風の哭なくところ

子等の声遠くなにありて日脚伸ぶ

日向ぼこ一人に余る陽を浴びて

あやめ様

自らの心自分で耕たがやそう

筋肉が減ると寝たきり引き寄せ

認知症「わしは違うぞ大丈夫」

思うとこわいとり付いてくる

芳正様

皆さんの掲載してほしい
短歌、俳句、川柳などなど
事務所へ提出おねがいします！
締め切りは25日までです。



【新しいご入居者紹介】
國富満利子様・井川光子様
新しく入居されました
よろしくお願ひします

HAPPY BIRTHDAY

○崎様、○田様、○○田様、片○様
○野様、○友様、○田文様、○野様
お誕生日おめでとうございます！



看護のコーナー

インフルエンザ注意！！

外出時・帰宅時など手洗い・うがい・マスク着用を心がけましょう・・・
発熱や体のだるさがあれば、早めの受診をお願いします。

※乾燥

空気が乾燥していると、体からの水分の蒸散量が増加します。
体内の水分量が少なくなると、血行が悪くなる為、いろいろな病気も
起こしやすくなります。

また、喉や鼻の粘膜の乾燥は免疫機能を低下させ、風邪やインフルエンザ
など、感染症の発症率を高めてしまいます。
適切な水分補給を心がけましょう。



平成31年



2月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
喫茶ゑびす P		カラオケ P	喫茶ゑびす P	買い物		映画会 P
10	11	12	13	14	15	16
喫茶ゑびす P	建国記念の日		喫茶ゑびす P バレンタイン 愛のつかみ取り		カラオケ P	
17	18	19	20	21	22	23
喫茶ゑびす P			喫茶ゑびす P	買い物	歌声広場 P	映画会 P
24	25	26	27	28		
喫茶ゑびす P		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P			

二月になりました。春というのは暦のうえだけで、まだまだ寒さは厳しいです。流行のインフルエンザにかからないようにしっかりと予防して楽しく過ごしましょう！今月は節分、バレンタインなどもあります。毎年恒例の“バレンタイン愛のつかみ取り”はご入居の皆様、スタッフの愛(お菓子)をつかみ取っていただきます！お楽しみに～