



つと通信 2月号

2023年 2月10日発行 第96号

地域密着型通所介護
ニッケつと 犬山

犬山市

大字羽黒字古市場 148-1

TEL 0568-68-6212

2月に入り暖かい日差しの日もできました。まだコロナウイルスも蔓延しており、体調管理に気が抜けません。ご家族様には毎朝の検温、マスクの着用などご協力頂き、ありがとうございます。

先月からの皆様のご様子をお伝えします。初釜、新年会、節分など行事を通して季節を感じて頂いています。

節分会

鬼は外!



鬼が来たぞー!

あら? 鬼と仲良しになっちゃった!?

迫力満点の鬼さんです。
豆なんてへっちゃらです!



体操がお好きで一番前で誰よりも大きく腕を動かしておられます。スタッフとのお喋りも弾んでいます。

ぶっちーさんの

初釜

美味しい♪



お抹茶とお菓子を召し上がって頂きました。

新年会

ほりゃー
楽しいわね



美人でしょ?



福笑いなど、懐かしい遊びを楽しみました。昼食はスタッフが前日から煮込んだおでん♪美味しくて大好評でした!



それ!
頑張って!

花粉症に負けない準備を!!

今年のスギ花粉の飛散は2月下旬から多くなり、東海地方は前年より非常に多く飛散するとのことです。早めに服薬したり、腸内環境を整え免疫システムを正常に保つ食品を積極的に摂りましょう。

乳酸菌、ビタミンD、食物繊維を多く含む食品が有効

ヨーグルト、干しシイタケ、シラス、海藻、イモ類、青魚、紅鮭、レンコン、ごぼう、素焼きのナッツ類

アレルギー反応を引き起こしたり、悪玉菌を増やしたり、刺激の強い香辛料は控えめに。

アルコール類、高脂質な食べ物、ジャンクフード、スナック菓子など

刺激の強い香辛料は鼻や喉の粘膜を弱め、花粉を取り込み易く悪影響となります。

完成!

2023



お花紙を丸めて貼って...、今年の干支の壁画が完成しました。



レクリエーションの様子です。大きな声援が聞こえます。



ハーバリウムを作られました。とても素敵な作品です。