



年 忘 れ & ク リ ス マ ス 会



プレゼントも
貰ったよ!!



12月25日にやわらぎ本部にてクリスマス会が開催されました！
合唱クラブの皆さんの歌声から始まり、職員のダンスなど大盛り上りでした〜♪



=クリスマスリース作り=



太子の家で採れたさつまいものつるに秋に採れた椎の実を飾り、手作りのリースを作りました ♡



素敵なリースが出来上がりましたよ〜!



年末大掃除!



皆で力を合わせて、丁寧に掃除開始〜♪



~1月の予定~

1月3日(金) から始まります
初詣 書き初め 新年会
左義長 餅つき 天神講 など

ゆっくりとお風呂に入って
身体を温めましょう!

日常生活動作レベルに
合った入浴がしやすくなりました。

バランスが
とりづらい
方

またぎこみ
動作が不安
な方

入浴中の姿勢
が保ちにくい
方

立ち上がり
動作が不安
な方



食べる事により内側からも体を温めましょう!

寒～い冬だからこそ体の芯から温まりたいもの。手っ取り早いのは、温かいスープやお茶を飲んだり、ほかほかのお鍋を食べるなど、温かいものを口にすることです。

特に、根菜類などには体を温める効果があります。

体を温める野菜: **だいこん、かぶ、ごぼう、白菜**など

また、普段は薬味やスパイスとして活躍している食材ですが、ねぎやしょうが等も**血行を促進する効果**があり、体を温めるのに優れた食材なのであります。



野菜たっぷりの鍋には
うまみが溶けあい、
栄養素もいっぱいです



<なぜ、野菜が体を温めるの?>

野菜に含まれる**ビタミンC**や**ビタミンE**は、冷え症に効果があると言われていています。ビタミンEは**血行を良くする**はたらきと、体内のホルモン分泌を調節するはたらきがあります。また、**ビタミンC**には、**血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進、毛細血管の機能を保持する**はたらきがあるのです。

冬野菜に限らず、**ビタミンC**を含む果物や**ビタミンE**を含む穀物や豆なども体を温める食べ物なのです。



体験・見学も随時受付
しておりますのでお気軽に
連絡してくださいね。

やわらぎ太子の家

加賀市湖城町2-303

☎ 0761-75-3133



駐車場は太子
の家の裏に
なります。

