



うたしあだより

平成29年2月号
長期入所版

やっぱりお正月は・・・

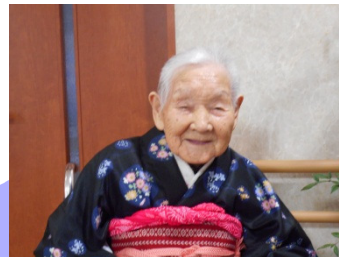


お正月と言えば、やっぱり、『着物』ですよね♪
今年も、また皆さんに好きな着物を選んでいただき、記念撮影！



「これじゃ、若いかね?」「これは、おばあさんになるねえ～」と色々悩みながら、着物・帯を選んでいました！

また、今年は、男性用もご用意！！
男性陣も、凛々しく決まっていますね♪



～お知らせ～

ご家族皆様のおかげで、うたしあも開設して11年。

今までご家族様とゆっくりお話をする機会をなかなかとることが出来ませんでした・・・
そこで、『ご家族様と職員とゆっくりお話をする機会を作りたい!』と思い、現在内容等協議しております。



開催時期は、4月くらいを予定しております。

日時・内容等、詳細については、決定次第改めてご連絡をさせていただきます。
ご家族の皆様と一緒に楽しい時間を過ごせるような機会になればと思います。

ご都合がございましたら、ぜひ、ご参加ください♪

栄養士より・・・

花粉症の季節が来ました。今回は花粉症対策に良い食べ物をご紹介します。

- ・ヨーグルト・・・乳酸菌にはアレルギー症状を緩和する働きがある
- ・柑橘類・・・ビタミンPは抗酸化作用が高く、炎症を抑制する
- ・甜茶・・・甜茶ポリフェノールには抗ヒスタミン作用があり、アレルギー症状を緩和する
- ・べにふうき・・・カテキンが多く、アレルギー症状の抑制に効果がある

薬のような即効性はありませんが、早い時期から摂取して、薬に頼らずに花粉症予防ができるといいですね。

