



つないだ手



ぐんぐん広がる



みんなの笑顔

# つぐみ通信

第18号

令和6年12月

今年も残すところ僅かになりました。

『師走』は字の如く、何かと気忙しい毎日ですが、皆様が健やかに過ごされますよう、心より祈念しております。

本年も介護事業所つぐみを御利用くださいます、深く感謝いたします。

皆様お揃いで、どうぞ良い年の瀬をお迎えください。



- なんきん 南瓜 (カボチャ)
- れんこん 蓮根
- にんじん 人参
- ぎんなん 銀杏
- きんかん 金柑
- かんてん 寒天
- うどん 饅頭

は「冬の七種」と呼ばれています。

一年で最も夜が長くなる冬至（今年は12月21日）に、『ん』が2つ付く物を食べると運気が上がると言われていています。

中でも、カボチャはビタミンA.C.Eやβ-カロテン、カルシウムや鉄分などが豊富で、抗酸化作用と免疫力強化が期待できます。果肉だけでなく皮や種、ワタにも栄養が多く含まれるので、皮まで調理して召し上がってみてはいかがでしょうか。

夜は血行促進の効果がある柚子湯に浸かるなどして、寒い冬を乗り切りましょう。

## 訪問介護サービス受入可能状況

◎余裕あり

○受入可能

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	要相談	要相談
午後	○	○	○	○	○		

福島県相馬市中村字桜ヶ丘 149 番地の 2 2F



介護事業所 つぐみ

TEL 0244-26-8562

FAX 0244-26-8568