第18号



こぐんぐん広がる つぐみ通信

令和6年12月

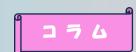
今年も残すところ僅かになりました。

→ みんなの笑顔

『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して、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。







・南瓜 (カボチャ)・蓮根 * 銀杏 * 金柑 にんじん • 人参

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ます。

中でも、カボチャはビタミン A.C.E や B-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 O受入可能

	月	火	水	木	金	±	В
午前	0	0	0	0	0	要相談	要相談
午後	0	0	0	0	0		

福島県相馬市中村字桜ケ丘 149 番地の 2 2F T護事業所 つぐみ TEL 0244-26-8562 FAX 0244-26-8568