

第30号

つないだ手  
ぐんぐん広がる  
みんなの笑顔

# つぐみ通信

令和7年12月

2025年のカレンダーも、残り一枚となりました。

今年も介護事業所つぐみを御利用いただきまして、誠にありがとうございました。

当事業所は、12/30～1/3お休みをいただきますが、この期間もケアが必要な利用者様には訪問介護に伺います。緊急なケースなどございましたら、遠慮なく御相談ください。

皆様が年の瀬を健康に過ごせますよう祈念し、スタッフ一同、誠心誠意サポートさせていただきます。



## コラム



この冬は、例年よりも早くインフルエンザが流行しているようです。こまめに水分を補給して喉を潤し、部屋の温度や湿度調整を行い、体調にお気を付けてください。

寒い冬には、温かい飲み物が欲しくなりますが、緑茶や紅茶、コーヒーなどカフェインを多く含む飲み物は、かえって体を冷やしてしまうこともありますので、注意が必要です。

お勧めは、ノンカフェインの生姜湯やココア、ほうじ茶など。生姜湯に含まれるショウガオールは、体を深部から温めてくれます。ココアに含まれるカカオポリフェノールは、手先や足先を温めてくれます。その日の気分で、お好きな物を飲んでみてはいかがでしょうか。

## 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	○	○	○	○	◎		
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