



12月に入りましたが少し暖かいですね。今年はエルニーニョ現象により暖冬と予想されているそうです。エルニーニョ？ラニーニャ？近年こうした〇〇現象が毎年おきていると感じるのは私だけでしょうか。この言葉を聞くと「あ〜、今年も異常気象なんだな。」という具合に受け取る方が多いはず。毎月のように台風や地震にみまわれた今年は、日本中が天変地異に過敏になっており、この異常気象で暖冬と予想されていても、急に大雪にならないかと心配してしまいます。様々なことが起きた平成の時代もあと少しで終了です。残りの月日は何事もなく平穏に過ぎてもらいたいものです。

【イベント紹介】

《1階 デイケア》



11月25日の日曜デイでは"輪投げ"を行いました。投げ輪を上手く入れることに熱中するあまり、はずしたとき「はずれた〜！」と悔しがの方が印象的でした。輪投げは昔から親しみのある遊びなので気軽に参加して頂くことが出来ました。

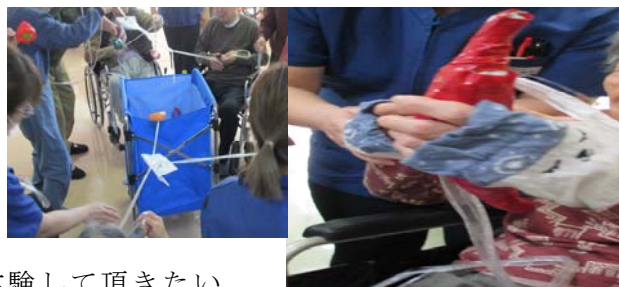
昼食は"にぎり寿司"、おやつに"抹茶プリントopping"でした。にぎり寿司では目の前でお寿司が握られる様子を楽しんで頂こうと



写真のように職人さんがカウンターで握る雰囲気を提供させて頂きました。茶碗むしや煮物もあり、最初は「全部食べれるかな？」と心配されていた利用者様も最後には「おいしくて、全部食べれた。」と満足して頂きました。

《2階3階 フロア》

11月24日のお誕生日会では籠から紐をひっぱり、芋を掘り当てる"芋掘り"を行いました。籠からでた紐を前にしての利用者様たちのご様子は、「お、これかな？」「やった〜、芋や！」などおっしゃり、大変熱心に参加しておられました。実際の畑で芋掘りを体験して頂きたいところですが、室内でなんとか芋掘りの感覚を感じて頂けたのではないかと思います。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 **花檀**

TEL : 0744-26-1371 FAX : 0744-26-1372



【各サービス】入所療養介護 100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション 50名

風邪の予防と栄養のお話

寒さが一段と厳しくなってきました。

冬は乾燥によりウィルスが侵入しやすくなり、体調を崩し風邪をひく人が増える時期です。

まずは体内で風邪予防の力を強めてくれる3つのビタミン。

頭文字をとってビタミンACE（エース）と呼ばれています。からだの調子をととのえてくれます。



※ 野菜や果物は過熱によりビタミンCが失われてしまうので注意しましょう。

芋類のビタミンCは熱に強く、炭水化物も一緒に補えます。

たんぱく質



風邪予防には栄養バランスのよい食事はもちろん大事ですが、適度な運動、休養も大切です。

風邪に負けない体づくりをしっかりサポートし、早めの予防、回復で楽しい冬を過ごしましょう！

暦・行事予定

12月17日	散髪日（入所者）	12月22日	お誕生日会（入所者）
12月23日	天皇誕生日	12月25日	クリスマス
12月31日	大晦日	1月1日	元日

