



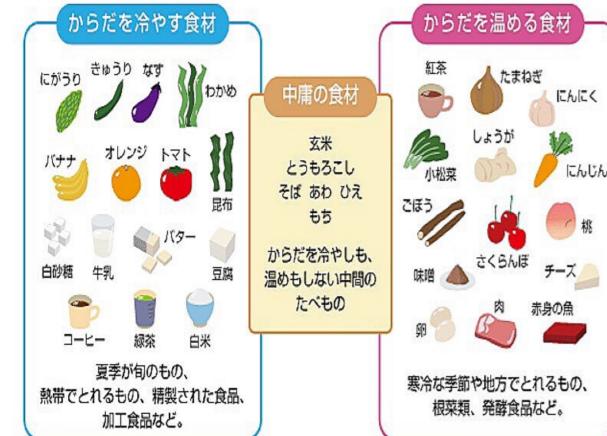
季節の健康情報

1月寒い季節を乗り切る冷え性対策！

寒い季節、手先や足先の冷えが気になりませんか。西洋医学には冷え性という病名はありませんが、東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え性対策をしっかり行って、冬を元気乗り切りましょう。

■冷え性を改善する生活習慣

冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは身体を温める食材を積極的にとりましょう。反対に、身体がぼてっているときは身体を冷やす食材をとります。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手にとりいれましょう。また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシャモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミンEには、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。



■身体の隅まで血液を届ける生活習慣

身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。38~40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱い湯は体の表面だけ温まり、内部が十分に温まっていないことが多く、また急激に血圧を上昇させるので、避けましょう。

協会けんぽ「季節の健康情報1月号」より

~ご利用者様、ご家族様へ~
ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力お願い致します。

明けましておめでとうございます。一月に入り寒さも厳しくなってまいりました。私は去年から一度も体調を崩さず生活することが出来ました。今年も体調を崩さず仕事に励めるよ頑張っていきます。今年もどうぞよろしくお願いします。報担当 玉城

OKMA 天然温泉付き 生き活きだより1月号

特別養護老人ホーム大川荘 2F

E-mail : ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp
URL : http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

クリスマス会 12月25日 (木)



頑張りました！



たくさん引けました！



サンタとトナカイ



楽しかったですね！



プレゼント嬉しかった！



手作りクリスマスケーキ



さつま芋マフィン



クリスマスツリー

12/7
・
12/21

餅つきとぜんざい会を行いました。ご利用者様のつつき機で作った餅を、ご利用者様に丸めた。出来た餅は午後のおやつの時間に、ぜんざいと一緒に美味しく頂きました。

餅つき

12/30 (火)

今月のフォト



令和8年 元旦

1/10~2/10の行事予定

- 1月
11日（日）鏡開き
21日（日）誕生会
22日（月）料理教室
中旬予定 バスハイク・新年会
2月
3日（火）節分
中旬予定 誕生会・料理教室
下旬予定 バスハイク



社会福祉法人 大川鶴唳会

特別養護老人ホーム大川荘
老人デイサービスセンター大川荘
ケアプランサービス大川荘グループホームこすもす苑
グループホーム第二こすもす大川南地域包括支援センター
大川市大字大野島857番1
TEL 0944-89-2500 / FAX 0944-89-2501

料理教室を行いました。今回はホットケーキを行いました。ご利用者様と一緒に作りました。ご利用者様には、ホットケーキミックスや牛乳の量を計つて頂いたり、材料を混ぜたりして頂きました。混ぜた後はホットプレートで焼いて頂きました。表が焼けたら裏返しもして頂き楽しく行いました。トケーキは、午後のおやつの時間にはちみつをかけて頂きました。甘くておいしいと好評でした。



美味しかった！



上手に出来ました！

料理教室
(ホットケーキ)

12/22 (月)

12月の誕生会を行いました。12月の誕生者様はショートステイのご利用者様と合わせて2名でした。催し物としては自隠しをして頂き、頑張って楽しそうに福笑いをされてました。完成したトナカイを見てたくさん笑って頂きました。



誕生会

12/21 (日)