

～新人職員紹介～

ゆりの里に男性4名の心強い仲間が増えました！！
グループホーム2名、宅老所2名です。
これから、より一層ゆりの里を盛り上げていきたいと
思いますので、宜しくお願い致します。



高永 慎也(グループホーム)

皆様ができるだけ笑顔でいられるように

頑張ります！



辻村 和真(グループホーム)

元気に楽しく頑張ります！！



崎村 祐一(宅老所)

いつも元気に頑張るぞ！



甲斐 真一(宅老所)

利用者様に顔を覚えて頂けるように頑張ります。

広瀬中学校と久峰中学校の生徒さんが職場体験でゆりの里に来てくれました。
利用者様も笑顔で迎えられ生徒の皆さんと充実した時間を過ごすことが出来ました。



ゆりの里だより

91号

平成28年12月

宅老所

グループホーム

高齢者専用住宅

訪問介護ゆりの里

佐土原町下田島

19658-1

TEL0985-72-

0680

URL[http://care-](http://care-net.biz/45/yurin-osato/)

[net.biz/45/yurin](http://care-net.biz/45/yurin-osato/)

[osato./](http://care-net.biz/45/yurin-osato/)

優しい時間(とき)の流れる、
人情・心通わす第二の家
ゆりの里
絆強い極楽の園

～紅茶でインフルエンザ予防～

寒い季節になってくると、なにかと風邪が気がかりになります。

インフルエンザにかかってしまったら、家族みんなが大変です。予防接種はもちろんですが、普段から風邪にかからない生活を送っていきましょう。

紅茶には、インフルエンザウイルスの活動や増殖を抑える働きがあるという事が報告されています。ボツリヌス菌(食中毒の原因菌の1つ)に対する殺菌力はなんと緑茶よりも強いそうです。

殺菌作用は主に、紅茶の中に含まれる **テアフラビン** によるものです。テアフラビンは、紅茶に含まれる赤い色素でポリフェノールの一種です。

毎日の紅茶うがいがインフルエンザを防ぐ

紅茶うがいは医師も薦めており効果的であるというデータが出ており、驚いたことに市販のうがい薬よりも強力だといわれています。

1日2回のうがいでインフルエンザにかかる率が減ったという事が報告されています。

紅茶うがい液のレシピ

紅茶葉 1g (小さじ1杯弱)

熱湯 100ml

10分ほどじっくり抽出すれば、十分に **テアフラビン** が含まれているといえます。紅茶うがい液は普段飲むものの2倍～4倍ほど希釈したもので大丈夫だそうです。

しかし、うがいが良いといっても出先などでどうしても難しい場合があります。

そんな時は頻回に紅茶を飲んでください。

他にも、紅茶には **アンチエイジング**、**腸内の殺菌**、**ダイエット** の効果があるといわれています。

◎お知らせ◎

今年の行事

13日 防災訓練

14日～16日 広瀬小学校慰問

24日 クリスマス会

27日 餅つき大会

◎無料体験実施中◎

○認知症対応型グループホーム・宅老所での体験を1泊2日にてご自由にご利用頂けます。

お気軽にお問合せ下さい。

制作：宅老所 川越・黒木