

デイサービスセンター こころつくし

2022年(令和4年)
2月号



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号
電話 0256-38-0091

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

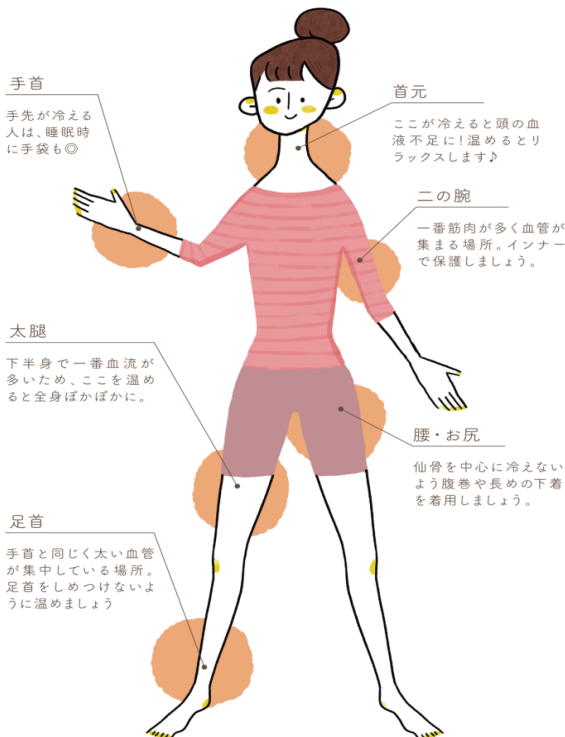
小正月を過ぎた頃から少しずつ日が長くなってきました。しかし、本格的な寒さや降雪はこれからですので、まだまだ油断はできません。屋根からの落雪や除雪時の事故、凍結時の転倒などにも注意が必要です。また、ようやく落ち着いてきたと思われたコロナウイルスが、今年に入り凄まじい勢いで急増しています。感染予防をしっかり行い、体調管理に気を付けて元気に冬を過ごしましょう。

今月の目標

体を温めましょう!



免疫力は、体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると一時的には最大5~6倍アップするといわれています。また普段何気なく口にしている食べ物にも体を温めるものと冷やすものがあります。下の図を参考にして、温めると効果的な部位や温め方を工夫して免疫力を高めましょう。



	体を温める 陽性食品 土の中で育つもの・寒い国(場所)で採れたもの・冬に旬を迎えるもの	体を冷やす 陰性食品 地上で育つもの・暑い国(場所)で採れたもの・夏に旬を迎えるもの
野菜	<ul style="list-style-type: none"> ニンジン カボチャ ネギ 山芋 ショウガ ニラ ニンニク 	<ul style="list-style-type: none"> トマト きゅうり なす レタス ゴーヤ キャベツ
果物	<ul style="list-style-type: none"> ぶどう さくらんぼ オレンジ いちじく あんず 桃 ブルーベリー 	<ul style="list-style-type: none"> バナナ 柿 みかん メロン マンゴー スイカ キウイ
肉・魚	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉 羊肉 牛肉 鮭 サバ カツオ マグロ 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉 あさり しじみ タコ イカ カキ カニ
飲み物	<ul style="list-style-type: none"> 紅茶 ウーロン茶 黒豆茶 ほうじ茶 甘酒 赤ワイン 日本酒 	<ul style="list-style-type: none"> コーヒー 清涼飲料水 牛乳 豆乳 白ワイン ビール 焼酎
その他	<ul style="list-style-type: none"> 黒砂糖 和菓子 味噌 醤油 コショウ チーズ 漬物 	<ul style="list-style-type: none"> 白砂糖 洋菓子 コンニャク 昆布 豆腐 マヨネーズ 化学調味料



こころつくしの畑でとれた大根で豚汁を作りました。
皆さん手際よく材料を切ってくださいました。





新年会



1月4日から8日までの5日間、新年の行事を行いました。まずは“こころつくし神社”で初詣 皆さん神妙な面持ちで鳥居をくぐり、こころつくし大明神にお参りされていました。

お参りのあとは、こころつくし特製の御朱印を入れるフレーム作りや1月のカレンダー作りを行いました。また、おやつには干支にちなんで寅の絵のお饅頭をお出しし、お正月気分を満喫していただきました。



3月の行事予定

3月2日(水)・3日(木)・4日(金)の3日間、ひな祭りお楽しみ会を行います。今回はおやつ作りを予定しています。お楽しみに！

