

# 辰クリ新聞

Vol.24

平成 29 年  
1 月 10 日

医療法人社団裕人会  
辰巴台クリニックデイアサター  
TEL : 0436(76)8802

## クリスマス会、開催！

平成28年のクリスマス会を12月21日、22日に行いました。

今回のクリスマス会は前回とは大幅に内容を変更し、ご利用者様参加型です!!

館内はご利用者様の熱気と興奮に包まれ、大変盛り上がりました。今回行ったゲームは、今後もアクティビティで取り入れていきますので、お楽しみに!

そして、今回のクリスマスプレゼントは、皆様の写真付きアルバムをご用意しました。今後も皆様に楽しんで頂けるような企画を立てていきますので、是非ともご期待ください!



## ちょっと健康教室

### これで風邪知らず!

### 積極的に摂りたい食材はこれです!

すでにインフルエンザが猛威をふるっているようです。今回は風邪やインフルエンザ予防に役立つと期待される食材をご紹介します。

#### 【ヨーグルト】

私たちの小腸には体内の約7割の免疫細胞が集中して存在しています。ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内環境をよくし、機能を高めてくれます。ヨーグルトで菌に負けない体作りをしましょう。

#### 【緑茶】

日頃から緑茶を愛飲されている方も多いかと思いますが、緑茶に含まれるカテキンがウィルスの吸着を阻止して感染を防ぐ効果があると期待されています。毎日一杯は飲みたいですね。

他には、血流を良くして体を温める効果のある、生姜やココアを摂取すると、風邪予防につながります。\*ここで紹介した食材は薬ではないので、かかってしまった風邪を治す事はできません。日頃から、バランスのとれた食事を意識し、生活全般にも配慮をしていきましょう。



クリスマス時期に合わせて壁に巨大リースを飾りました。(介護士さんと比べると大きさがわかるかな?) リース作りにご協力頂いた皆様ありがとうございました。

## 辰巴の居宅を紹介します。

辰巴台クリニック居宅支援事業所もお陰様で8年目を迎えました。

新しいメンバーも加わり、更にパワーアップ致しました。これからも全力で皆様をサポートさせて頂きます。

宜しくお問い合わせ致します。

宜しくお問い合わせ致します。



## ノロウイルスを予防しましょう!

ノロウイルス感染症は、主に冬場に多発し、12月～2月にピークを迎えます。ノロウイルスは感染力が非常に強いので、かからないように予防することが大切です。日頃から石鹸でよく手を洗うようにしましょう。(看護師：今井)

## ご挨拶

2016年は格別のご愛顧を賜り、誠に有難く厚く御礼申し上げます。

2017年も職員一同、精一杯頑張りますので、本年同様によりしく御願致します。