



早いもので今年も残り1ヶ月となりました。寒さも一段と増して早くもインフルエンザが猛威を振るいだしているようです。基本的なことですが手洗い、うがいをしっかりと行い予防に努めてほしいと思います。

みなさん、インフルエンザの予防接種はもう済まされましたか？

さて、11月は、ペン立て作り、ボランティアさんによる大正琴の演奏会、歌、餅つき大会がありました。今回は、



すてきな貼り絵になりました☆

ほのぼのとしてますね~*



とても達筆~!!👏

ボランティア 大正琴 11/18



12月の行事予定

- 6日 ほほみの会 歌ボランティア
- 7日 ボランティアウクレレ演奏会
- 12~17日 クリスマス小物作り
- 22日 園児交流会(しみんふくし)
- 24~30日 お楽しみレク

~トヤマめ情報~

今月より皆さんに耳寄りな情報を届ける「トヤマめ情報」をはじめました。少しでもお役に立てる情報を載せていきたいと思っています。今月は、インフルエンザの予防効果が高い食材についてお届けします。うがいや手洗い以外にも食べ物でも予防対策ができればいいですね。

インフルエンザの予防効果が高い食材

- 生姜
- 納豆やヨーグルトなど発酵食品
- 良質のたんぱく質
- にんにくや玉ねぎ
- 山芋やオクラなどのネバネバする食品
- みかんなどの柑橘系の果物

上記の食材の中でも納豆やヨーグルトの発酵食品は特に予防効果が高いと言われています。納豆は強い抗菌作用があり、O-157やサルモネラ菌も予防します。またヨーグルトに含まれる乳酸菌は免疫力をUPの効果があります。今日食べたからといってすぐに効果が発揮されませんが毎日摂取すると体質がウイルスに強い身体へ改善していきます。ぜひ、初めてみてはいかがでしょうか。



お問い合わせ
野洲すみれ苑 デイケア
担当 今井
☎ 077-588-3001

★相談、見学、スポット利用受付けております。お気軽に声掛けして下さい。お待ちしております。