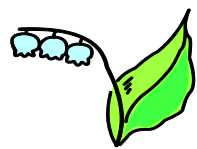


しあわせ だより



発行所 特別養護老人ホーム
すずらんの里
デイサービスセンター
〒 869-5161
八代市葭牟田町435
(0965)-39-7511

春とは名ばかりで、真冬のような寒さが身に
しみるこの頃、皆様いかがお過ごしでしょう
か？

さて、2月は1年の中で最も風邪が多い季節
です。栄養・睡眠をしっかり摂り、風邪をふき
とばしましょう！



初詣 三社参りで新年の幕明け！

去る1月3日から9日まで、新年の行事、
三社参りへと出かけました。

天候にも恵まれ、葭牟田稻荷神社、八代宮、
妙見宮に参拝しました。拝殿の前で手を合わせ、
健康を一心に祈願し、最後には皆で記念撮影を
行い、最高の一年のスタートを切ることが出来
ました。



稲本恵子



今年も元気に過ごしましょう！

2月の行事予定

- 2/3 節分豆まき
- 2/4 ~ 8 野外訓練活動
- 2/11 ~ 15 買い物デー
- 2/18 ~ 22 足つぼ強化週間
体重測定
- 2/23 ~ 29 誕生会



2月の誕生者

下村 スエ 様 94歳	園原 昭二 様 81歳
鋤馬 把シメノ 様 94歳	葭本 ヨシエ 様 80歳
清田 勉 様 92歳	井上 信江 様 79歳
戸伏 八千代 様 91歳	橋本 永典 様 79歳
橋崎 ミサエ 様 91歳	垣野 シズ 様 77歳
平井 孝明 様 91歳	西田 スナエ 様 77歳
濱田 ミキ 様 89歳	田中 エイ子 様 77歳
田中 ヤス子 様 88歳	西田 スエ子 様 75歳
前田 マサエ 様 85歳	山下 愛子 様 75歳
楠本 繁 様 84歳	黒木 泰子 様 74歳
内田 静雄 様 82歳	吉岡 秀生 様 72歳
梅田 キクノ 様 82歳	

おめでとうございます！

はちみつかりんで風邪予防

大寒が過ぎて、寒い日が続いております。こう寒いと
心配なのが風邪です。

ウイルスは低温と低湿を好むので、まさにこの時期は
要注意。風邪を寄せ付けないポイントとして、「栄養」
と「休養」をしっかり摂る、手洗い・うがいを行う、な
どの対策があります。また、かりん湯も風邪予防に効果
的です。

かりんは、昔から風邪予防、咳止め、
のどの薬として知られています。また、
はちみつの効果として、抗殺菌作用など
(特に咳には効果的)があります。まさに
はちみつとかりんは、風邪には黄金の組み合わせです。

