

# 第16号 ゆとりあ栄養課便り



寒さが身に染みる今日この頃。今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月となりました。

施設ではクリスマスの飾りつけが各フロアでされており、今年最後のイベントを楽しむ準備は万全です！！

また、体調を崩さぬよう、加湿器の導入や手指消毒を実施し、感染症予防に努めています。

## ☆ビタミンAやビタミンCを多く含む食品を食べて風邪予防☆

**ビタミンA**は粘膜細胞を正常に働かす作用があり、鼻や口、気管などを強くします。

ビタミンA多く含む食品・・・レバー・うなぎ・タマゴ・小松菜・ニンジン  
春菊・かぼちゃ・菜の花などの緑黄色野菜

**ビタミンC**は免疫力を強化するとともにウイルスを撃退して治癒を早める働きがあります。

ビタミンCを多く含む食品・・・イチゴ・柿・柑橘類などの果物・ブロッコリーなどの野菜



Merry Christmas

<12・1月スケジュール>

- |     |      |                    |      |
|-----|------|--------------------|------|
| 12月 | 18日  | 行事食「クリスマス料理」クリスマス会 | 14時～ |
|     | 24日  | デイ クリスマスケーキ提供      |      |
|     | 25日  | 従来・ユニット クリスマスケーキ提供 |      |
|     | 31日  | 年越しそば提供            |      |
| 1月  | 1～3日 | おせち提供              |      |
|     | 12日  | ☆お寿司イベント☆          |      |
|     |      | 『ちよだ鯨折り鶴キャラバン』     |      |

施設とちよだ鯨によるお寿司企画を1月12日に、予定しております★  
この日は、お寿司やバンド演奏を聴いて頂きます！！

感染症が流行るこの時期、当施設でも感染症予防対策を実施しております。

重ね重ねお願いをしておりますが、ご面会に来られる際にはうがい手洗いのご協力をお願い致します。また、持込み品に関しても**原則禁止**とさせていただいておりますのでご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

