



けいなん 愛ちゃん

# ゆきのみや

2020年子年



新年明けましておめでとうございます🌸 本年もよろしくお祝い申し上げます🌸



## お正月

今年も獅子舞がやってきました。獅子に頭をかまれると無病息災で元気に過ごせるという言い伝えがあります。皆様獅子の頭を撫でたりかまれたり、今年も元気で過ごせますように。



## 日頃の様子



### クリスマス会

毎年恒例のクリスマス会。イケメンサンタがプレゼントを届けてくれました。



### ユニット活動

味噌汁作りやおやつ作り、お正月のお飾り作りなど。ユニット合同での足湯、温泉パワーで体の芯まで温まりました。

### 寿司会食

握りたてのお寿司は最高でした。



## 冬本番!!寒さに負けず元気に過ごしましょう!

冷えやすい冬場を健康的に過ごすためには、体を温めたり、免疫力や抵抗力を高めたりする食べ物をしっかり摂ることが大切です。今回は冬の食事に積極的に取り入れたい体を温める効果が期待できる食べ物についてご紹介します。

### 体を温める食べ物

- 色が濃い(赤、橙色など)
- 塩気が強い
- 水分が少なく、固め
- 原産地は寒い土地
- 冬が旬



りんご、ごぼう、にんじん、れんこん、生姜、黒砂糖、玄米、そば、漬物、チーズ、たらこ、鮭、カニ、卵、赤みの肉や魚、紅茶、黒豆など

### 体を冷やす食べ物

- 色が薄い(白、青、緑など)
- 水分が多く、やわらかい
- 原産地は暑い土地
- 夏が旬



バナナ、みかん、すいか、レタス、きゅうり、白砂糖、バター、マヨネーズ、うどん、牛乳、化学調味料、緑茶、コーヒーなど

毎日きちんと栄養豊富な食事を摂ることが風邪に負けない体を作るポイントとなります。おいしくバランスの良い食事を摂り健康的に冬を乗り越えましょう。

### 寄付のお願い

タオル類(使い古しでも結構です)、スーパーのレジ袋など、ご家庭に不要な品がありましたら、ご寄付いただくと幸いです。掃除等に使用させていただきます。その他の物品に関してはお問い合わせください。