



## デイサービス

### 12月のご様子 ～クリスマス会～



クラリネット演奏



ハンドベル♪



8

22

皆様、新年明けましておめでとうございます。  
本年もどうぞ宜しくお願い致します！  
本年も皆様のたくさんの笑顔が見られることを、  
スタッフ一同楽しみにしております。

寒さの厳しい日が続きますので  
お身体に気を付けて、お過ごしくださいね。



ロ・スカーロしばはらリボーンデイサービスでは、  
1月5日～11日まで、初詣を予定しています。

振り替えご利用も承ります！！  
空き状況などもお気軽にお問合せください！  
TEL 06-6840-2286

## スタッフ紹介



いつもロ・スカーロしばはらリボーンをご利用頂き、ありがとうございます。

12月より、スタッフとして参りました、丁野 奈美(ちょうの なみ)と申します。

ゲストの皆様に「今日はここに来て良かった」と思って頂ける様に

精一杯頑張りたいと思います。どうぞこれからもよろしくお願ひします！

趣味… 旅行や、電車に乗ること♪

## ★風邪予防について★

高齢者は風邪にかかると悪化しやすく、肺炎で入院となるケースも少なくありません。風邪対策でもっとも重要なのは日常的な予防です。栄養バランスの良い食事は免疫力を高め、風邪を予防する効果が期待できます。風邪予防に最適な食事とは…

**風邪予防に効果的な栄養素**…風邪予防に最適な栄養素はβカロチンやビタミンA、ビタミンCです。βカロチンはにんじんやほうれん草、しそなどに含まれています。ビタミンAは粘膜を保護する働きがあるビタミンで、ウィルスや細菌の侵入を防ぐ役割を果たします。おすすめ食材は、うなぎや鶏レバー、にんじん、かぼちゃなどです。ビタミンCには免疫力を高める役割があり、レモンやいちご、プロッコリー、じゃがいもなどに含まれます。冬場の定番であるみかんでもビタミンC摂取が可能です。

**食事で体を温めよう**…体を温めると免疫力がアップするため、風邪予防では温かい食事とることが基本となります。鍋物やシチュー、スープなどは一度にたくさんの栄養をとることができるためにおすすめです。食材ではしょうがやねぎに体を温めてくれる効果があります。ショウガはスープや豚肉のしうが焼き、ねぎはお味噌汁やお鍋に入れて食べると良いでしょう。寒い日には温かい緑茶やココアがおすすめです。緑茶に含まれるカテキンやココアに含まれるポリフェノールに免疫力を活性化させる効果があると言われています。

**インフルエンザ予防**…近年インフルエンザ予防に役立つと期待されているのがヨーグルトです。ヨーグルトに含まれている乳酸菌やビフィズス菌などが腸内環境を整え、小腸内にある免疫細胞の機能を高める事で予防効果を発揮すると言われています。使用されている乳酸菌は商品によって違うため自分にあった商品を探してみてはいかがでしょうか。

ブログやってます！！  
ぜひご覧ください！！



ロ・スカーロ  
しばはら  
リボーン



大阪モノレール「柴原」駅  
より徒歩5分

〒560-0055 大阪府豊中市柴原町2-7-15

担当:樋口 家田 ホームページ <http://www.shinmeikai.jp/>

# リボーンイベントスケジュール 1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					休み	休み
5	6	7	8	9	10	11
初詣			初詣			初詣
12	13	14	15	16	17	18
ぜんざい	遠くをねらえ	カーリング 理美容	的あて	書道	陶芸	山本のり子様の シャンソン
19	20	21	22	23	24	25
手作業	ボール流し	パタパタ カップ入れ	玉入れ 理美容	陶芸	ボランティア 山崎様・青木様	ボランティア 琴演奏
26	27	28	29	30	31	
寄せ鍋	玉入れ	ボランティア 歌おう会	フラワー	カーリング	パタパタ カップ入れ	

# 2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
						カーリング
2	3	4	5	6	7	8
手作業	節分 飛ぶかな(鬼)	節分 飛ぶかな(鬼)	カラーbox たおし	節分 飛ぶかな(鬼)	テーブル ホッケー	風船バー
9	10	11	12	13	14	15
ちゃんこ 鍋	ワンバウンド	ピンポンキャッチ 理美容	パタパタ カップ入れ	ピンポン キャッチ	フラワー	ワンバウンド
16	17	18	19	20	21	22
おやつフレク	乗るかな	カラーbox たおし	カーリング 理美容	書道	陶芸	風船バー
23	24	25	26	27	28	29
いなり 豚汁	ピンポン キャッチ	乗るかな	ワンバウンド	テーブル ホッケー	ピンポン キャッチ	パタパタ カップ入れ



ロ・スカーロ しばはら・リボーンでは皆様にご利用して頂きやすい  
ように欠席時やイベントの日の曜日振替・追加利用も受付けております。

お電話でお気軽にお問合せ下さい。

※都合により、レクリエーションの内容が変更になる時がございます。ご了承ください。

大阪府豊中市柴原町2-7-15 TEL 06-6840-2286 FAX 06-6840-0015

ロ・スカーロ しばはら リボーン デイサービス 担当:樋口・家田

