



謹んで新春をお祝い申し上げます。

旧年中は格別のご厚情にあずかり、心より御礼申し上げます。

昨年9月に発生しました震災以降、皆様におかれましても未だ不安な日々を送られていることと存じます。一日も早く皆様の生活が回復され、明るい年となりますよう祈念いたします。

当施設と致しましても、更なるサービスの向上を目指し、職員一同、誠心誠意努める覚悟でございますので、なお一層のお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。

本年も皆様が御健勝で御多幸でありますよう、心からお祈り申し上げます。

月寒あさがおの郷

職員一同



栄養士細川さんの 今月のお話



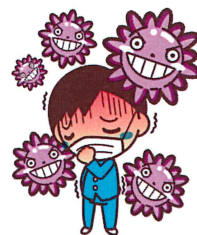
風邪の予防に腸内環境を整えよう！

寒くなるとインフルエンザが流行りはじめますね。皆さんはもう予防接種はしましたか？

主に12月～3月に感染者が出る傾向にあり、

特に1～2月にかけてのこれからの時期にピークを迎えます。

インフルエンザをはじめとする冬の風邪の予防には、やはり免疫力を高めたいところですね。



免疫力を高めるには、腸内環境を整えると良いと言われています。

数年前、“R-1 ヨーグルト”を給食で毎日摂った小学生がその年のインフルエンザに罹らなかったということで、R-1 の存在が一躍有名になったのを覚えていますか？

善玉菌である“乳酸菌”を摂ることで、腸内の免疫を担当する細胞が活性化し、ウイルスを撃退するといわれています。

今回は、インフルエンザの予防に期待ができる乳酸菌をご紹介します。

乳酸菌の種類	OLL1073R-1 乳酸菌	L-92	L. カゼイ YIT 9029(乳酸菌シロタ株)	ラブレ菌	プラズマ乳酸菌
商品	明治プロビオヨーグルト R-1 	守る 働く乳酸菌 L-92 乳酸菌 	ヤクルト 400 	ラブレ (3本で1P) 	iMUSE ヨーグルト 
メーカー	明治	カルピス	ヤクルト	カゴメ	小岩井乳業
小売価格 (税込)	¥139	¥138	¥86	¥65	¥130

腸内環境を整えるのには数週間にわたって、毎日食べ続けることが必要です。

よくある“1回だけ食べた”というのでは効果が現れません。通常のヨーグルトに比べ価格も高いため、毎日食べ続けるには「ちょっと…」と考えるようであれば、上記以外にも、発酵食品(キムチ・ぬか漬・納豆)にもビフィズス菌や乳酸菌が多く含まれています。

それぞれに合った食生活で乳酸菌を取り入れて、腸内環境を整えて冬を元気に乗り切りましょう！



デイサービスより



12月25日(火)クリスマス忘年会を催しました。練習に練習を重ねた職員によるハンドベル演奏や、ご利用者に手伝っていただきながらの制服早着替え。最後は早着替えサンタ×2によるプレゼント贈呈で笑顔で終わりました！

2019年も笑って過ごしましょうね！

職員紹介

12月から勤務している根布恵(ねぶめぐみ)です。11月まではお北区のデイサービスに勤務していました。2019年も宜しくお願い致します。



今月の予定

・1月7日(月)、8日(火)：新年会

・1月28日(月)：特別入浴デー

※利用者さまの人数の関係上、他の曜日からの参加はできませんのでご了承ください。



あさがおの郷探訪



あさがおの郷に入って約2年半が経った編集担当が当施設を探訪し活動や施設内を紹介していきます。



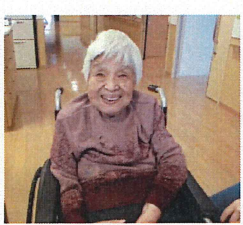
フルーツバイキング



寒い日が続く中、皆様でデザートバイキングを行いました！皆様フルーツやゼリーの味を楽しまれ、とてもいい笑顔が見れました！



クリスマス会



各ユニットでクリスマス会を行いました。スイーツを自分たちで作るユニットや、市販のケーキやピザを食べるユニットなども有りました。それぞれ思い思いのクリスマスを楽しまれており、とても素敵なクリスマス会となりました！

編集後記

新年あけましておめでとうございます。毎年、新年になるとこの広報誌のタイトルのロゴを変えるという目標を無駄に自分に課しております。去年はミツバチを主としておりましたが、今年は子どもたちになりました、文字も少しポップなのに変えてみました。今年1年この広報誌のロゴでお楽しみください！

吉田 真吾