



# プルメリア通信

〒241-0825  
横浜市旭区中希望ヶ丘165-3  
tel 045-360-6607  
fax 045-360-6608

早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。最近では舞い散る枯れ葉や冷たい風に本格的な冬の訪れを感じます。

さて、今年の冬至は12月22日(金)です。冬至にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯は血行が良くなり身体が温まるため、風邪を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうです。また、さわやかな香りで疲労回復効果もあるとされています。かぼちゃはビタミンEやβカロテンが豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけることができ、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われ、また、美肌効果の高い食材です。ぜひお試しくださいね(\*▽\*)

師僧も走るといわれるほど忙しい年の瀬ですが、みなさま心にゆとりをもって、今年最後まで元気いっぱいにご過ごしていきましょう。来年もどうぞよろしくお願いたしますm( )m

## 11月のアルバム

### < 外食・風の音 >



### < みかん狩り > あいしまランド



### < レク風景 > コグニサイズ・魚釣りゲーム



### < 認知症カフェ > きっさプルメリア



採りたてのみかん🍊とふかしいも🍠をいただきました🎵

### < 消防訓練 > 夜間想定・ずうずう合同訓練



みんな真剣です。

運搬法を教わりました。

### < お知らせ >

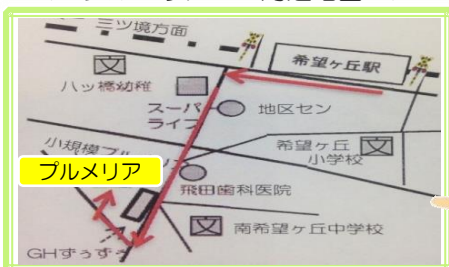
今後の予定  
12/16・1/20  
2/17・3/17

認知症カフェ  
「きっさプルメリア」

毎月第3土曜日開催  
時間：PM2:00~3:30



### < プルメリア 周辺地図 >



随時見学受付中。お気軽にお立ち寄りください🎵

### < お誕生会 > 11月生まれ



みなさま、お誕生日おめでとうございます♡♡♡

\* プルメリア通信の配布・掲示に関し、掲載されているすべてのご利用者様の同意を得ております。