



# プルメリア通信

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

毎日寒い日が続きますが、みなさまお元気にお過ごしでしょうか？

この時期になると心配なのがインフルエンザですね。手洗い・うがいはもちろん、空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低くなるため、インフルエンザにかかりやすくなります。空気の乾いた室内などでは、加湿器などを使って湿度を50~60%に保つことが効果的です。ぬれたタオルや洗濯物を掛けておくのも良いでしょう。

また、寒い時期は体を温めようとエネルギーが消費されやすくなるため、毎日きちんと栄養豊富な食事をとることが健康的に過ごすためのポイントになります。体を温めたり免疫力や抵抗力を高める効果が期待できる食べもの（れんこん、じゃがいも、ブロッコリー、春菊、にんじん、ごぼう、かぼちゃ、根菜類など）を積極的に食生活に取り入れて、健康的に冬の寒さを乗り越えましょう！！p(^-^)q

## 1月のアルバム





< レク風景 > 体操・ゲーム・コグニサイズ

< レク風景 > 善部保育園 交流会




< 認知症&予防カフェ > きっさプルメリア 



< お知らせ > 認知症&予防カフェ   
今後の予定 「きっさプルメリア」   
2/15・3/21 毎月第3土曜日開催  
4/18・5/16 時間：PM2:00~3:30



< お正月 > 行事食・おせち料理 




おせち料理

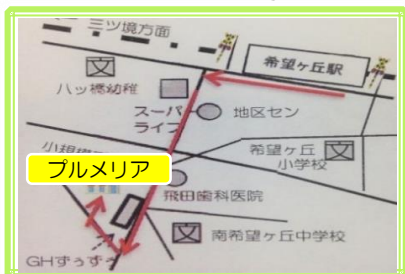
< お誕生会 > 1月生まれ 



♥職員手作りです♥

おめでとうございます 

< 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♪



\* 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。