

新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか？

りべらんすでは、ご利用者様一人一人に合った介護とレクリエーションを通して機能訓練や作品作りなど、ご利用者様やご家族の方に満足していただけるサービスを提供できるよう、本年もスタッフ一同努力していきたくと思います。

また、地域の皆様とも交流を深め、認知症や介護のことで困っている方の力になればと思います。本年もよろしくお願ひ申し上げます。



今日は何の日



1月1日⇒元旦

1年の始まり。初詣には行きましたか？
今年も、"辰年"。



「辰」は『漢書』律曆志によると「振」（しん：「ふるう」「ととのう」の意味）で、草木の形が整った状態を表しているとされる。後に、覚え易くするために神話上の動物である龍が割り当てられた。（ウイキペディア参照）

今年も皆様にとって素敵な1年でありますように！

1月7日⇒七草

一年の無病息災を願って春の七草を使って作る七草粥。
皆さんは、召し上がりましたか？



りべらんすでは、ご利用者様とスタッフの健康を願ひ、七草粥を食べました。



1月9日⇒成人の日

りべらんすのスタッフも、成人になってだいぶ時が経ちますが、人生の先輩であるご利用者様から、毎日いろいろなことを学んでいます。



1月11日⇒鏡開き

正月に神（年神）や仏に供えた鏡餅を下げ、雑煮や汁粉で食べる行事。



ミカンのお話し

冬の風物詩でもあるミカン。

毎年、ミカンをダンボール買いし、ひと冬かけて消費している方もいらっしゃると思います。

このミカンが健康と美容にとっても良いというのをご存じでしょうか。

①【ビタミンCとクエン酸で美容と疲労回復】

ビタミンC・・・美白など美容効果や風邪の予防効果
クエン酸・・・疲労回復効果

②【便秘解消とコレステロール低下】

ミカンの薄皮には、食物繊維とパクチンが豊富。
食物繊維・・・便秘解消効果
パクチン・・・コレステロール低下効果



③【血圧を下げ、心臓の血管を広げる】

ミカンは古くから心筋梗塞や動脈硬化を防ぐ食べ物と言われてきましたが、ミカンに含まれるフラボノイド（ビタミンP）は血管の耐久性を丈夫にするほか、血圧を下げ心臓の冠動脈を広げる効果があります。また、動脈内にたまったコレステロールを下げ、発生した粥状動脈硬化を改善させることができるそうです。

さらに、加里も1個あたり40㎍カリウム前後。

なお、ミカンは中薬的に見ると、咳止め、利尿、肺を潤し疲をなくす効果があるとのこと。

コタツで栄養豊富なミカンを食べながら、冬を乗り切ってみては、いかがでしょうか。

昨年のX'masにご利用者様とクリスマスケーキを作りました。



りべらんすでは、季節の行事（イベント）を取り入れたレクリエーションを行っています。



～2012年の目標～

ご利用者様に、時には先生として
時には家族の様に
過ごして頂けるよう努める！！

～スタッフ一同～

※掲載に使用の写真については、ご利用者様のご家族にご了承を得ています。