特別養護老人ホームきらら藤枝だより　第95号 令和7年2月発行

きらら藤枝だより

回覧

【デイサービス】2月の様子

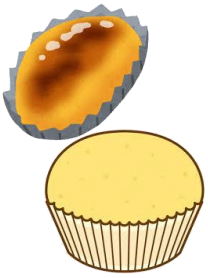
今年もきららに鬼がやってきました。
皆さまと一緒に鬼退治をしきららにも福をよんで頂きました。

おやつレク

おやつレクでは五平餅を職員と一緒に作って頂きました。おかわりもたくさんして頂き喜んで頂けたでしょうか。

【ショートステイ】2月の様子

毎月行なっているおやつレク
今回はスイートポテトやバナナチョコ蒸しパンを、美味しく召し上がってくださいました。



作品レクでは節分にちなんだ物を作りました。

【特養】焼きそばレク&㊗104歳のお誕生日お祝い

ユニット恒例の焼きそばレク、皆さんに調理していただきました。久しぶりの料理ですが、手際が良いですね。

今月104歳を迎えられた方のお祝いもさせていただきました。
最近暖かくなってきたので、もうすぐ春がきそうですね🌸

【コラム】花粉症のセルフケアと食事

【花粉症と食事】

花粉症は症状の一つで、免疫の過剰反応によって起こります。花粉症に負けない体をつくるためには、さまざまな栄養素を摂取できるようにバランスの良い食事をとることが重要です。甘いものや脂っこいもののとり過ぎなど栄養の偏った食生活を送っていると、自律神経が乱れて免疫機能が正常に働かなくなり、花粉症の悪化につながりかねません。

【バランスの良い食事とは】

体調が崩れると花粉症の症状は悪化しやすいので、バランスの良い食事で体調をととのえましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、食事で栄養素をバランスよくとることが基本です。特に、脂肪や塩分のとり過ぎは注意しましょう。

詳しくは知りたい方はコチラのQRコード

引用元:なの花薬局
健康コラム「花粉症のセルフケアと食事」
https://www.nanohana-ph.jp/blog/health/3.php

社会福祉法人県民厚生会　特別養護老人ホームきらら藤枝
〒426-0009 藤枝市八幡198
TEL.054-646-6766　FAX.054-646-6755
きららホームページ　http://www.kenminkouseikai.net/kirara/