

やまびこだより

第81号
社会福祉法人杏和会
やまびこ学園
2023.1.16

新年明けましておめでとうございます！本年もよろしくお願い致します。皆様におかれましては、どんな年末年始を過ごされましたか。今年はウサギ年。その穏やかで温厚な性質から、「家内安全」また跳躍する姿から「飛躍」「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。新しいことに挑戦するのに最適な年とも言われています。ただ市中の感染状況はまだまだ予断を許さない状態で、今年こそは一刻も早い収束を願うばかりです。やまびこ学園では、引き続き感染対策を徹底していきます。そうした中でもしっかり活動に取り組んでおり、お参りなどの新年の活動と去年のクリスマス会の様子を合わせてご覧下さい！



行事食



上段の写真はクリスマスメニューでバターライス・チキンマカロニグラタン・ポトフ・カフェオレとケーキとで、下段の写真がお正月のおせち・雑煮・赤飯となっています。ケーキは九石プロパンガス株式会社さんから頂いています。ありがとうございます！どちらも色鮮やかで食べるのが惜しい気もしますが、皆さん美味しく召し上がっていました♪



冷え性にご注意を！



この時期頭を悩ませる人も多い冷え性。原因は様々ですが、ストレスや不規則な生活などで体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないこと、きつい下着や靴による血行不良も挙げられます。タンパク質やビタミンEを含む食材の摂取や適度な運動、温めのお湯にゆっくり浸かる入浴などが効果的です。まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもあるので、症状が重い場合は一度検査を受けることをおすすめします。（出典：全国健康保険協会ホームページ）