

# ハイジ新聞



平成24年12月号

〒590-0061

堺市堺区翁橋町 1-3-3 ダイケンビル ☎072-224-0294

デイサービス ハイジ

あと少しで今年も終わろうとしています。どんな一年でしたか？よく 笑いましたか？「笑う門には福来る」私は心にいつも念じています。あと少し沢山笑ってお過ごしいただきますように・・・！！笑う事は健康法ですよV(><)V



楽しみましょう！！

## 秋の遠足 in 愛彩ランド

ほい！チーズ

イエ～テ

新鮮な野菜・果物が沢山！！  
試食のみかんおいしかったですね  
又一緒にいきましょう。

2012.11

smile

生月 永原 小林

3人娘??

11月15日30日

# 和太鼓 翡翠



## ・規則正しくバランスよく風邪予防対策

これから年末にかけては、おいしいものを食べたい、お酒を飲んだりする機会の多い時期。とはいえ、食生活のバランスには気をつけたいところです。野菜、肉、魚、乳製品、穀類……。バランスのとれた食生活は、私たちの健康の前提条件。難しく考えるとつらくないようですが、要はいろいろな食材を食べるということ。特にオススメなのが、フルーツ類。体の抵抗力を高め、風邪に負けない体をめざすなら、フルーツ類はとても効果的な食材なのです。また、食べる時間を一定に保つのもポイント。体がその食事リズムに慣れると、せっせと脂肪をため込まなくても大丈夫と感じて、太りにくくなるのだそう。肥満も体の抵抗力を弱める要因。食生活の見直しで、ダイエットと抵抗力アップの一举両得をめざしましょう。

体の抵抗力(=免疫力)を高める機能系サプリメント

抵抗力が発揮できるように体内環境を整える抗酸化系サプリメント

食事バランス的に不足している栄養素系サプリメント

### 抵抗力アップの食材&サプリメント

#### 飲み物

ゼロリ・ニンジン・みかんなどのジュース、緑茶、てん茶、紅茶、ココア、赤ワイン  
色の薄い飲み物より、濃い飲み物を選ぼう

#### 食べ物

バナナ、スイカ、ブドウ、パイナップル、ナシ  
毎日バナナ1本を食べるだけでもOK

キャベツ、長ネギ、ニンニク、玉ネギ、大根、キノコ類、マゴロ、イワシ、タコ、牡蠣(かき)、わさび、唐辛子、バジル  
抵抗力アップには淡色野菜。また、苦みのある野菜や辛みの強い香辛料もオススメ

#### サプリメントなど

ビタミン、ミネラル  
体の抵抗力の敵・ストレスを緩和するマグネシウムや、疲労回復に役立つビタミンBなど

アガリクス  
体の抵抗力を高めるだけでなく、そのバランスも調整するとされている  
十全大補湯  
全身の血液の流れをよくする

## 利用者様・ご家族様の声

ご要望等ございましたすぐに対応致します。利用者様に帰られる際に「楽しかった。」と全員のご利用者様からお言葉を頂けるように皆様のお声を大切にしてスタッフ一同、力を合わせて頑張っております。今後共ハイジを宜しくお願い致します。

