

# ほほえみ ニュース

令和5年2月発行

第255号

編集・構成・発行

公益財団法人湯浅報恩会 寿泉堂香久山病院

通所リハビリテーション

文責：後藤芳子



2月は「三寒四温」の始まり❀

春が間近とはいえ「名のための寒さ」ですね。  
食事には身体を温める食材を上手に取り入れ  
免疫アップ！！暖かくしてお過ごしください  
ませ ～栄養まめ知識をご参照ください～



今年は何鬼を退治

しましたか？

## 2月のレクリエーション予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			鬼退治	香久山タワー	香久山タワー	香久山タワー
5	6	7	8	9	10	11
	ストラックアウト	ストラックアウト	シャカシャカシェイク	シャカシャカシェイク	空き缶倒せ	建国記念日
12	13	14	15	16	17	18
	足でポイ	足でポイ	空き缶倒せ	空き缶倒せ	すぽっとシュート	すぽっとシュート
19	20	21	22	23	24	25
	回せカップボール	回せカップボール	香久山タワー	天皇誕生日	通してなんぼ	通してなんぼ
26	27	28				
	投げ輪	投げ輪				



# レクリエーション風景



## 栄養まめ知識～身体をあたためる食べ物

- ①根菜 ごぼう・ニンジン・大根・さつまいもなど
- ②発酵食品 納豆・キムチ・ヨーグルト・チーズ・味噌など
- ③ビタミンEが豊富な物 アーモンド・アボカド
- ④ビタミンC " ブロッコリーなどの緑黄野菜

☆生姜の成分「ジンゲロール」や唐辛子「カプサイシン」には  
体温を上昇させる熱生産作用があります。