



ル・グランレポート

Vol. 七十四

平成三十一年三月一日発行

寒気も少しずつ緩みはじまりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

最近インフルエンザも徐々に少なくなって来てはいますが、気を抜いてはいけません。冬から春になるこの季節はインフルエンザだけでなく、風邪にもなりやすい時期なので、しっかりと対策をしていかなければなりません。

風邪は、せきやくしゃみを浴びるだけでなく、かかった人の鼻水や唾液がついた手で自分の鼻や口の粘膜に触れると移る為、丁寧なうがいや石けんを使つての手洗いが効果的です。それだけでなく、日常生活でも心がける事が沢山あります。十分な睡眠を取る、ビタミンを補給するなどとは勿論の事、ウイルスへの抵抗力を下げてしまうので過度の喫煙はしない、寒さに免疫が無くなってしまうので極端な厚着をしない事も大事です。

春を元氣よく健康に過ごす為に皆様もインフルエンザや風邪には気を付ける様に心がけましょう。



レクリエーションの様子はブログに掲載しております。
ル・グランガーデン三島で、検索して下さい。



おしながき

二月特別食

- ・炊き込みご飯
- ・糸より鯛のとろろ蒸し
- ・春菊の胡麻和え
- ・清汁・フルーツ

初詣



三島大社に初詣に行って参りました。良い1年を過ごせる様にお参りをし、おみくじを引いたところ、大吉が出た方もいらっしゃいました！境内に梅の花が咲いており、季節を感じながらの初詣をとても楽しんで頂けました♪



バレンタインという事で女性の利用者様におやつのパナナプリンヘトッピングをして頂きました♪
「バレンタインか〜」と喜んでいらっしゃる方もいらっしゃいました！

バレンタイン

甘酒作り ホワイトデー

三月の 行事