



# ル・グランレポート

Vol.164 令和6年3月1日発行

仲春の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

春が近づくと、花粉に悩まされる時期にもなってきます。

今回は『花粉症に効果的な方法』についてご紹介いたします。

対策するうえで『腸内環境を整える』『免疫システムを正常にする』が重要で、乳酸菌やポリフェノール、エイコサペンタエン酸(EPA)、ドコサヘキサエン酸(DHA)は花粉症の人に効果的とされています。代表的なものは、『ヨーグルト、れんこん、青魚(鯖・鰯など)、チョコレート、梅干し』などがあります。

また、『トマト、メロン、スイカ』などで口の中がヒリヒリ、唇が腫れるなどの症状が出てしまう場合はOAS(口腔アレルギー症候群)が疑われる場合があるほか、トランス脂肪酸を多く含む『ジャンクフード』は喘息やアレルギー疾患になりやすいという症例もある為、どちらも注意が必要です。

寒暖定まらぬ時期ですので、ご自愛くださいませ。

## 動物ふれあい訪問

## 節分

赤鬼めがけて豆を投げ、福が訪れるよう願います☆最後には幸福ピースがたくさん★★



可愛い～!

赤鬼登場!

鬼は外! 福は内!!

記念に一枚、パシャリ☆

豆の代わりに  
たまごボーロを提供☆

美味しいね!

東部保健所の方々の協力のもと、行いました! 猫や犬達に心躍らせておりました☆★

鬼退治成功★福は内スマイル★

ル・グランのSNSではレクリエーションの詳細な様子をお届けしています。右のQRコードを読み込んでご覧ください。



ブ  
ロ  
グ



グ  
イ  
ラ  
ム  
ス  
タ

WEBページから面会の予約をできるようになりました。右のQRコードを読み込んで予約いただけます。



面  
会  
予  
約



# 初午

お稲荷さんを召し上がっていただきました！！手作り神社にて五穀豊穡などの願いを込めてお参り！！



綺麗にできました～！



家族みんなが健康でありますように！



# バレンタイン

職員手作りチョコケーキ、濃厚な甘さが心をハートでいっぱい★★



美味しいよ！



素敵なケーキをありがとう★



# きなこ団子

お手製モチモチの白玉団子にきな粉をかけて…！皆様、美味しさのあまりあっという間に完食です☆



愛情込めて白玉生地作り～★



ほのかな甘さが美味しいね★



～3月レク予定～

- ・ひな祭り
- ・ホワイトデー
- ・ぼた餅つくり
- ・ビューティーセミナー

～特別食～

- ・散らし寿司
- ・炊き合わせ
- ・すまし汁



現在、面会制限を一部解除させていただいております。3月も引き続き継続させていただく運びとなりました。面会の際には、Web予約もしくは電話予約にて事前予約をさせていただきますようご協力お願いいたします。