

まだまだ油断はできません インフルエンザに気を付けて

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって、のどや気管支、肺で感染し発症する病気です。風邪に比べて症状が重く、38度以上の高熱や、関節痛、頭痛、全身倦怠感、食欲不振など「全身症状」が強く現れるのが特徴です。

外出後の手洗い・うがいは、感染症の予防の基本!そして外出時のマスクも予防に有効です。外出のたびに新しいマスクに取り替えることも大切で、着用時は鼻からあごまですっぽり覆いましょう。



予防対策

体に摂り入れて、免疫力アップ!インフルエンザ感染を予防しましょう。

- ヨーグルト**… 乳酸菌はウイルスの侵入を防いだり、退治したりします。
- 納豆**… 抗菌作用が強く、O-157等の予防にもなるといわれています。
- ビタミンC**… リンゴやみかん、ブロッコリーやピーマンなどに含まれ、免疫力や抵抗力をつけたいときにオススメ!
- ビタミンD**… ウイルスを撃退するのに役立つといわれており、魚類だとイワシ、きのこ類だとキクラゲや干しシイタケなど。
- ココア**… ココアに含まれるポリフェノールが、免疫力をアップ!

ウイルスをやっつけるには**免疫力がとても重要**。栄養バランスのとれた食事と睡眠で免疫力を高めましょう!

しょうじょうじのためきばやし 証誠寺の狸囃子

ある夜、証誠寺の庭で狸がポンポコと腹を叩きながら楽しそうに踊っていました。これを見た和尚さんが負けじと自慢の三味線でお囃子を始めると、狸も負けじと大きな音で腹鼓を叩きました…という伝説がこの歌の題材です。証誠寺の狸囃子伝説は、『分福茶釜(ふんぶくちやがま)』(群馬県館林市)や『八百八狸物語(はっぴやくやためき)』(愛媛県松山市)と並び、日本三大狸伝説の一つに数えられています。証誠寺がある千葉県木更津では町中にためきの像やイラストがあつたり、マンホールの蓋に歌詞が記載されていたりと、狸が町のシンボルとなっています。



◀「証誠寺の狸囃子」童謡記念碑

書 西村佳子

野口雨情 作詞
中山晋平 作曲

しょうじょうじのためきばやし

しょうじょうじの庭は
つづ月夜だ
みんな出て
来い来い来い
おいらの友だちや
ほんほんほんほん



あたまの体操

クロスワードパズル

1	2			
3				4
5				

たてのかぎ
2 お月様が照らす光りは?
4 錦織圭といえば何のスポーツ?

よこのかぎ

- 焼きそばやたこやきにパラパラ
- ユーカリの葉っぱが大好きな動物
- 働きものと怠けもののお話 ありと何?

リマインドケア開設 1周年

平素は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。さて、リマインドケアは2018年2月1日に事業所開設1周年を迎えることができました。事業所開設以来ここまで順調にこられたのも、ひとえに皆様方のお引き立ての賜物と心より感謝いたしております。今年一年、その恩返しがいっしょにできるような、社員一同これまで以上にご利用者の幸せのために尽力いたします。また、皆様に喜んでいただけるような様々な新しいサービスも計画しております。今後とも一層のご愛顧、ご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

平成30年2月1日
株式会社リマインド 代表取締役 尾崎昌紀

「あたまの体操」
1 かつおぶし
2 つきあかり
3 ココア
4 テニス
5 きりぎりす