



寒い日々が続きますね！

1月は雪が降りましたね！名古屋では珍しく10cm以上積もり、一面の雪景色はとってもキレイでした。雪国で育った方には懐かしい光景だったのでは？地面が凍ると滑りやすく危険なので、気をつけてくださいね。

2月の予定

★中学生訪問（1月31日～2月3日）

地元の中学生在職業体験で来訪します！

★節分豆まき（2月2日、3日）

節分の豆まきを中学生と行います

★香りの湯週間（21日～26日）

日替わりで様々な薬湯や香りの湯を楽しみます

★ひなまつり展観覧（日にち未定）

資料館で「ひなまつり展」を観覧します

*入場料は無料です

★喫茶にお出掛け（日にち未定）

午後、お出掛けして、お茶や買い物を楽しみましょう

*希望者のみ参加 後日、候補日をご連絡します

先月の出来事

1月18,19日に、中学生が「福祉体験」の一環で来訪しました

男子生徒3名が来訪し、一緒に過ごしました。学生が考えてきてくれた「伝言ゲーム」も、非常に盛り上がりましたね！中学生はかわいいです。



暮らしのワンポイント

世界に誇る主食 「お米」

近年「ご飯」は世界的にヘルシーで健康的な食品として注目され、医学やスポーツ界で見直されています。炭水化物だけでなく、タンパク質、ビタミン、亜鉛など豊富に含まれています。炭水化物は脳や神経系の重要なエネルギー源です。

自律神経失調症など神経系の病気を持つ方や、脳を活性化させたい方は、朝からお米をよく噛んで食べると良いとされています。



パンやパスタよりも低カロリーで総合的に栄養が取れるお米。「一汁三菜」を心がければ、自然と良い食事となり、栄養もしっかり取れますよ。

クイズの答え：武田信玄

有名な戦国武将！ファンもとても多いですね。

これはだれ??

- ・甲斐の守護大名
- ・「風林火山」が有名
- ・ライバルは上杉謙信？



今月のお誕生日

- 1日 I.Tさん（誕生石：ユーレックサイト）
H.Kさん（誕生石：ユーレックサイト）
- 6日 T.Hさん（誕生石：スターグレイサファイア）
- 7日 K.Mさん（誕生石：カンゴーム）
- 8日 H.Yさん（誕生石：ルチルクォーツ）

おめでとうございます！