

# すがのの郷だより

2025年  
12月号

デイサービスセンター  
すがのの郷  
☎54-5350

早いもので、2025年もあと1か月になりました。

寒い日が続ки、インフルエンザや胃腸炎も流行する時期です。



手洗い・うがい・手指消毒などの感染症対策をして、  
楽しく年末年始を迎えましょう。

## 11/8 清掃ボランティアに来ていただきました

今年も郵便局長会の皆さんが、ボランティアに来ていただきました。



施設周り清掃や落ち葉の片付けをしていただき、とてもきれいになりました。ありがとうございました。



## すがのの郷からのお願い

- ① 感染症対策のため、引き続きマスクの着用をお願いします。また、マスクの予備もカバンに入れてお持ちください。
- ② 冬になり、着るものが多くなってきました。衣類や持ち物への記名をしていただいておりますが、帽子、ジャンパー、手袋、マフラーなどにも記名をお願いいたします。
- ③ 乾燥する時期ですので、保湿クリームをご持参ください。
- ④ 食べ物やお金など、デイサービスには必要のない物は持参しないようご協力をお願いいたします。

赤い羽根共同募金へのご協力ありがとうございました



# 豆知識 焼き梅干しで風邪予防



梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復を助ける働きがあります。  
 この梅干しを軽く焼くと「ムメフラール」が生成され、血流を促進し  
 冷え性改善、免疫機能向上などに効果があるといわれています。  
 いろいろな方法で焼き梅干しドリンクを飲んでみませんか？

## 白湯と一緒に…

血流がよくなり、身体  
 が温まります。  
 初期の風邪に  
 最適です。



## 緑茶と合わせて…

カテキンとクエン酸の  
 相乗効果があります。  
 毎日の風邪予防に  
 ぴったりです。



## 紅茶で割ると…

紅茶ポリフェノールが  
 ウイルスの感染力を弱  
 めます。あれ？と  
 思ったらぜひ。



## はちみつでマイルドに！

喉をやさしく  
 コーティングします。  
 乾燥や夜の咳が  
 気になるときにどうぞ。



## 11月レクリエーションの紹介

### 柿あつめゲーム



両手にはめたカップに  
 柿を集めて入れました。  
 いくつ入ったかな？

### コーンボーリング

並んだコーンに向かって  
 ボールを蹴って倒します。  
 座ったまま、よ〜く狙って！



※市民タイムスに掲載されました

### 芋ほりゲーム

畑の中から掘り出して集め  
 ます。金色の芋がみつかる  
 と…高得点かも？



## お知らせ

12/30~1/3 は年末年始の休館となります。  
 振替利用をご希望の方は、ケアマネジャーもしくはは  
 すがのの郷職員まで早めにお声がけください。

## 12月レクリエーションの予定

1~7日	お野菜はこびゲーム	19~25日	クリスマス会・喫茶
8~14日	カレンダーづくり	26~29日	つりっこゲーム
15~18日	棒体操とボール体操	都合により内容が変更となることがあります。	