



平成30年1月・まんまだより



睦月
NO. 127

日	月	火	水	木	金	土
	1 謹賀新年 	2 	3 新年会 	4 新年会 	5 リハビリ体操 書道	6 リハビリ体操 まんだら塗り絵
7 	8 リハビリ体操 ビューティクラブ ♥お誕生日会♥	9 リハビリ体操 歩行訓練	10 リハビリ体操 歩行訓練	11 リハビリ体操 おやつ作り	12 リハビリ体操 脳トレーニング	13 リハビリ体操 DVD体操
14 	15 ハンドマッサージ リハビリ体操	16 リハビリ体操 ハンドマッサージ	17 リハビリ体操 押し花教室	18 リハビリ体操 書道	19 リハビリ体操 ビューティクラブ	20 リハビリ体操 カラオケ
21 	22 リハビリ体操 お茶会	23 リハビリ体操 カラオケ	24 リハビリ体操 絵手紙教室	25 リハビリ体操 生け花	26 リハビリ体操 回想法	27 リハビリ体操 脳トレーニング
28 	29 リハビリ体操 カラオケ	30 リハビリ体操 ビューティクラブ	31 リハビリ体操 書道			

謹賀新年

今年も利用者様・ご家族の皆様にとって
健康で笑顔ある一日一日で
ありますように
心からお祈り申し上げます。
今年もよろしくお願ひ致します。

まんま職員一同



季節のハーブのお話 みかん（蜜柑）

ぬくぬくと炬燵で温まりながら、甘酸っぱい
みかんに手を伸ばす・・・日本の冬の楽しみも、
昭和の風景といわれるようになりつつあります。
それでもこの季節、みかんは美容や健康維持に
大活躍します。

豊富な果汁にはビタミンCが多く含まれ、粘膜が弱
まって風邪をひきやすい冬にはうってつけです。ス
ジや肉皮の白い部分にもヘスペリジンというポリフ
ェノールが含まれています。抗酸化作用が高く、毛
細血管を強化して高血圧予防にも効果があるので、
きれいに剥かずに食べてしまうと良いそうですよ。
昨今、がん抑制効果が見つかり、ますます注目され
ています。

みかんの皮を干したものは『陳皮（ちんぴ）』といい、
咳止めや健胃に効果があるため、多くの漢方に処方
されています。

アロマテラピーでも温州みかんに似たマンダリンと
いう香りがあります。不安を鎮めてくれる成分が浅
くなりがちな冬、柑橘の香りで深呼吸してみたいは
いかがでしょうか。



フルーツやお菓子
にチョコレートを
つけますよ〜♪

これは
面白くて
楽しいわ〜

クリスマス会

美味しそ
う〜♪

