

今年も残すところ1ヶ月を切り、寒さも本格的になってきました。

寒くなると体温が低下して抵抗力が弱くなり、風邪を引きやすくなります。

そこで寒さに負けないポイントをご紹介します。

1. 朝ご飯を食べる

食べ物を噛んだり、食べた物を吸収するために、内臓が動きだし身体を中から温めます。

気温も下がっている朝こそ、しっかりと朝ご飯を食べましょう。

2. タンパク質をしっかり摂る

肉や魚、卵等に含まれるタンパク質は、筋肉量を増やし基礎代謝を上げ、体をじっくりと温める事ができます。

3. ビタミンをしっかり摂る

ウナギや緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防いでくれます。野菜や果実に含まれるビタミンCはウイルスを外へ追い出す働きがあるそうです。

※1日3食、栄養バランスの良い食事食べて、風邪を予防しましょう。

春日



こもれび班

寒さが体に沁みこめる

時期が来ると、これもまた年に一度の
楽しいクリスマスも待ち遠しい季節
になりました。クリスマス会を
どう楽しむか、ワクワクと

こもれび楽しい

準備を始め

います。みんな

ドキドキ、♡♡

め ワクワクです。



すまいる班

冬物資のポチ袋とハガキの
納品が無事終わりました。

行かなくても職員もうれしい

悲鳴をあげながら、靴あきと

製品化に取り組まれました。

世界に1つだけのあまいるの

靴あき商品、大事にして

いきたいです。

ねくすと

今週は、今の時期としては珍しく、冷たい雨が降る日が続きました。特に外仕事のなかまはつらかったと思いますが、昨日からまた晴れの天気になりました。しばらくは晴れの日が続くようでうれしいです！

ねくすとでは、2回目の物資の検品、納入や麦ストローづくりなどに忙しい毎日を送っています。また、クリスマス会兼、忘年会の準備も少しずつ始めています。今年も気持ち良く、楽しく1年を締めくくればいいなと思います。