

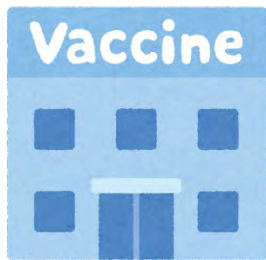
# めいぷるだより

令和4年3月 276号

入所フロアでは3回目のコロナウイルスワクチンが接種できる方、全ての接種が完了しました。そして幸いな事に皆様に強い副反応が出なかったので一安心でした。



ワクチンは解凍から制限時間がある為、点呼係や介護士、また複数人の看護師でミスの無いよう万全の体制で行いました。



痛いけど頑張ります！



## ☆病気予防の豆知識☆

普段私たちが口にしている食品には陰と陽の食べ物があります。陽の食べ物を積極的に摂ることで冷えや病気の予防につながります！

### ◆陽（身体を温める）の食べ物◆

玉ねぎ・人参・ごぼう・レンコン・リンゴ・みかん・ズドウ・桃など

### ◆陰（身体を冷やす）食べ物◆

レタス・きゅうり・ほうれん草・アスパラガス・トマト・すいかなど

陽の食べ物は旬のものが多いですね。日ごろから多めに取るように心がけて健康な体づくりをしていきましょうね！



## デイレクリエーション

2月3日に節分を行いました。的当てでウォーミングアップした後、落花生で豆まきを行いました。赤鬼・青鬼にめがけて力強く豆をまいて、会場はとてもヒートアップしていました(\*´艸`\*)



吉野家

吉野家

吉野家

吉野家

吉野家

吉野家

お楽しみ昼食

吉野家

吉野家

吉野家

吉野家

吉野家

吉野家

吉野家



吉野家の牛丼でお楽しみ昼食をしました！  
のほりを立てて店員さんに変身した職員が配膳すると不思議と外食気分！牛丼は通常より柔らかくて、とても食べやすいと好評でした(´▽`)



### 《ボランティア活動》

新型コロナウイルスの影響によりしばらくの間、お休みとさせていただきます。何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。

医療法人社団慈広会

介護老人保健施設メイフル

綾瀬市吉岡2361-7

めいぶるだより編集委員会

3月号担当 事務 木村