

クリスマス🎄



美味しいおやつで
メリークリスマス♪



楽しい風景



待ちに待った 忘年会♥



ボランティアの方々が
演奏に来てくれました♪



あっという間に一年が過ぎていきます。
来年も充実した一年であります様に…



楽しいイベント
盛りだくさん♪



忘年会つづき



御馳走も
サイコー！



☆栄養士のプチコラム vol.1

昨年の11月から入った、管理栄養士の高木と申します。よろしくお願ひします。

インフルエンザなどの感染症が流行る時期になりました。今回は、この時期に摂りたい栄養素を2つ紹介します。

1つ目は、『**ビタミンC**』です。免疫細胞の働きを活性化し、体をウイルスから守るサポートする役割があります。フルーツの他に、**パプリカ・ブロッコリー**などに多く含まれます。サラダにちょっとした彩りで添えるのもおすすめです！

2つ目は、『**ビタミンD**』です。免疫バランスを調整する役割があり、**きのこ・鮭・いわし**などに多く含まれます。きのここと鮭を使って、ホイル焼きやクリームシチューにするのがおすすめです！

次回のプチコラムもお楽しみに！

広報誌 ふきのとう



令和7年 1月号



新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、しのろ三清荘の運営に対し、ご理解とご協力を賜り心より感謝申し上げます。

感染対策を行いながら運営してまいりましたが、昨年何度かコロナ感染が発生し、ご心配ご迷惑をお掛けいたしました。

今年はい年です。己のごとく知恵をしぼり、辛抱強く粘り強い精神で、入居者・ご家族またしのろ三清荘としても、これまでにない実りある1年にしたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

施設長 光山康夫

忘年会



大当たり！
来年も良い年になりそう♪

ビンゴ大会！
何か良い物は当たりましたか？

