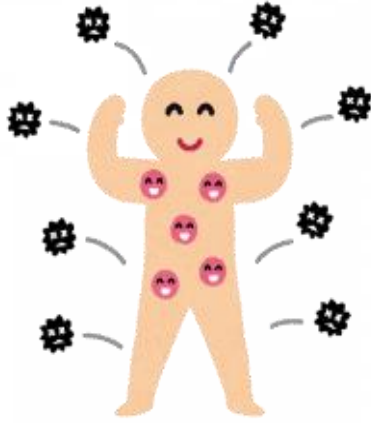




しっかりと食事食べて風邪やインフルエンザを予防しましょう！



元気に冬を過ごすために、免疫力を高めるたんぱく質やビタミンC、喉や鼻の粘膜を保護するビタミンAといった栄養素を取りましょう。たんぱく質は魚や肉、ビタミンは野菜や果物に多く入っています。

これらをバランスよく食べ、適度な運動と十分な睡眠で感染症を予防しましょう。そしてこまめな手洗いも忘れずに！！

たんぱく質



ビタミンC



ビタミンA



クリスマス会

12月25日月曜日

職員によるバンドヘル、マシクや歌謡ショーなどを観賞して頂きました。マシクやバンドヘルは失敗もありましたが温かい拍手を頂きました。夕食は一階の食堂にてクリスマスティーを召し上がって頂きました。「豪華なティーとても美味しかった」と嬉しいお言葉をたくさんおっしゃって下さいました。



明けましておめでとーございませう。

いずみの郷の今年の漢字は「芽」

新たに生じて成長するという意味があります。

一層成長し、より良いケアを提供出来る様に取り組んでまいります。

皆様にとつて良い一年となります様に、心からお祈り申し上げます。

今年もどうぞ宜しくお願い致します。

～お知らせ！！～

新しい写真アップしています。パスワード入力が必要ですのでご覧になりたい方は事務所へお声掛け下さい。