

厨房豆知識～冬を元気に

落ち着かないコロナ、これから流行するインフルエンザにならないためには免疫力を高めることが大切です

大地のエネルギーを蓄えた根菜を食べて体力を補給し、体を温める食材を体に取り入れて病気を予防しましょう！

今回は、生姜・春菊の効能についてお知らせします。

【生姜】

- 血管を拡張し血行を良くして体温を上げる
- 交感神経の働きを良くして体温を上げる
- 強心・利尿・発汗を促す
- 白血球の働きを良くして免疫力を上げる
- 血圧を正常にする
- 血栓を溶かす
- 消化を促す

【春菊】

- 体を内側から温める
- 皮膚や粘膜を健康に保つ
- 貧血予防
- むくみや高血圧予防
- 骨粗鬆症の予防
- ビタミンが疲労回復効果

いろいろな食材を料理に取り入れて元気に冬を楽しみましょう！

避難訓練 11/17



日中の火災を想定しての避難訓練です。協力しながら安全に移動していただき、避難後は実際に水消火器を使用し消火訓練を行いました



◎編集後記◎

寒さが増してきました。今年はコロナとインフルエンザが同時流行すると言われていますね。コロナ禍3回目の冬です。しっかりと気を引き締めてこの冬を乗り切りましょう！

担当：清水



社会福祉法人みのり福祉会 関金ラジュームデイサービスセンター



関金ラジュームだより



令和4年度 第3号

〒682-0411

鳥取県倉吉市関金町関金宿259-1

☎0858-45-1168

令和4年12月3発行



紅葉外出 三朝町神倉



敬老祝賀会 9/16

美味しい料理を囲み、賑やかにお祝いをする事が出来ました
今年のご利用者様に対し感謝の気持ちを込めて表彰式を行いました
いつまでも元気でデイサービスに通ってくださいね



記念品の贈呈です



祝 100歳!! 万歳!!



メイン料理は天ぷらです



とても美味しいですわよ



最高です!



カンパイ!



何って書いてあるかいなあ



珍しいものもらったわ



ありがとうございます!

救命救急講習会 10/20

西倉吉消防署の
石田救命救急士を
お迎えし、主に胸
骨圧迫・AEDの
使用方法について
お話をしていただき
ました。



胸骨圧迫はプリンスプリンスの(ダイヤモンド)のリズムがいいようです
♪～ダイヤモンド◇心肺蘇生バージョン～♪ YouTubeで聴けますのでぜひ聴いてみてください

干し柿作り 10/19

今年も干し柿を作りました
皆様とても丁寧な包丁さば
きです
出来上がったら皆で頂きます



美味しくな一れ



焼き芋大会 11/22・24

炭火で焼いた焼き芋は
とても美味しいですね!!
火を囲んで温まり
皆様、大変喜ばれました



いい塩梅
だなあ



甘くて
とっても
美味しい