

はじめに

新年あけましておめでとうございます。みなさんいかがお過ごしでしょうか。インフルエンザが流行しているようですが、幸いみかんの丘では今のところ感染者は出ておりません。これからも手洗いうがい日頃のケアを忠実に言い感染予防に努めていきたいですね。

## クリスマス忘年会



みんなにプレゼントもってきたわよ(・B・)



施設長自らサンタに変身して、利用者・スタッフまでみんなにプレゼントが届きました～！！

毎年恒例のもちつき大会をしました♪



どっこいしょ



今年も良い年が迎えられますように



お雑煮



手作りしмай！  
獅子舞には邪気を噛むという  
意味があります。  
みなさん、より良い一年が過  
ごせますように。



年越しそば



親子で年賀式に参加

元旦にいただいたおせち料理。彩り鮮やかでとてもおいしくいただきました。

免疫力アップは腸内環境を整えること

インフルエンザが流行しているこの季節。免疫力を高め、風邪にかかりにくい体を作りましょう！手軽に食べられるヨーグルトやプロテクト乳酸菌サプリメントは免疫力向上に期待できます。寒い時期はホットヨーグルトがおすすめです。はちみつをかけてレンジで1分くらいチンするだけでおいしく食べれますよ。



身体を暖めてこの冬元気に過ごしましょう！



ホームページも毎日更新中です。「みかんの丘」で検索して下さい。

