

地域に密着した介護サービスを提供する、  
伊野本陣の家族便り

# 伊野本陣は、い〜のお〜 2月号

平成27年2月9日発行 第63号



## とんどさん



1月14日（水）前庭にて『とんどさん』を行いました。持ち寄ったお正月飾りを一緒にはやし、煙を浴びながら今年1年の無病息災を祈りました。お昼には『すいとん』を食べ体も温まりました。

1月7日（水）七草粥を炊き15時のお茶の時間にいただきました。



元旦には雪が積もり、大きな雪だるまが出来上がりました。

## 2月の行事予定

2月4日（水）

節分会



## 3月の行事予定

3月中

ひなまつり会



2月4日は『立春』。「寒さがあけて春に入る日」春の始まりを意味します。  
とは言っても、雪が降ったりとまだまだ寒い日が続きそうですね・・・。  
手洗い・うがいをしっかり行い、風邪の予防に気を付けたいと思います。

## ～体を温める食材～

野菜には冷え症に効果があるビタミンCやビタミンE、食物繊維がたっぷりです。  
ビタミンCには鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持する働き、ビタミンEには血行を良くし体内のホルモン分泌を調節する働きがあります。

### ●ねぎ

辛み成分のアリシンには血行を良くし体を温める作用があり、葉の部分にはカロチンやビタミンCが含まれ風邪予防に効果があります。



### ●しょうが

辛み成分ジンゲロンやショウガオールには発汗を促す作用があり、冷え症だけでなく、風邪の初期症状の緩和に効果があります。



### ●とうがらし

カプサイシンには毛細血管の血液循環を良くし体を温める効果があります。



これらの食材を上手く取り入れ、煮物や温野菜などをたっぷりいただき、  
体の中から温め寒いこの時期を健康に乗り切りましょう！！

### 発行 有限会社 伊野本陣

- ・小規模多機能型居宅介護 もくせい
- ・グループホーム やまもも
- ・デイサービス(認知症対応型) つばき

ところ 〒691-0073 出雲市美野町504

(平田中心街から車で10分。一畑電鉄伊野灘駅から徒歩1分)

電話 (0853)67-9180

FAX (0853)67-9181

ホームページ <http://inohonjin.jp/index.php> (または「伊野本陣」で検索)

Eメール [inohonjin@hit-5.net](mailto:inohonjin@hit-5.net)

お問合せ対応時間 午前9時～午後5時(年中無休)

経営理念  
安心と尊厳の  
ある生活を  
営むことの支援



ケア理念  
共に喜び  
共に楽しみ  
共に笑って  
共に過ごす

