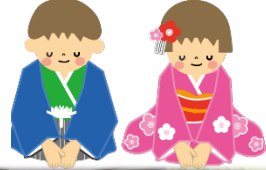


エルサだより

発行：エルサ上尾
住所：上尾市藤波3-265-1
電話番号：048-787-8686

立春 皆様健康で過ごせます様に



ふじなみデイサービスセンター



通所リハビリ

ふじなみ神社で初詣♡



新年会でお餅つき大会



入所フロア

エルサ神社で初詣。おみくじも引きました。



琴による演奏と紙芝居を行いました。



冷えは万病のもと

体温が1℃下がると代謝が10%~20%悪くなり、免疫力は30%も低下します。免疫力が下がれば体は様々なウイルスの影響を受けやすくなり、病気のリスクが高まります。身体を温めて血流を促し、体内のバランスを整えましょう。

職員インタビュー

エルサ相談室から、ふじなみデイサービスに移動しました。相談員 前島さん
慣れない環境ではじめは戸惑うことも多かったですが、半年たち業務にも慣れ毎日充実しています。そして何よりふじなみの創作レクや行事の質の高さに日々驚いています。

2月 今日は何の日？

11日は建国記念の日でもあり、出雲そばの日です。出雲そばは、岩手県のわんこそば、長野県の戸隠そばに並ぶ「日本三大そば」の一つです。釜揚げそばなど独自の食べ方をする事に特徴があります。

チョコレート

2月14日はバレンタインデー♡ 大切な人にチョコレートを渡す人も多いのではないしょうか…？

最近では、チョコレートのカカオポリフェノールにアルツハイマー型認知症を予防する可能性や血圧を下げる働きがあることがわかっています！ オススメはカカオ70%以上のチョコレート！ 日頃のおやつに取り入れてみてはいかがでしょうか？ 栄養科