

# いのこしクラブ

平成24年12月号 老人保健施設 いのこし  
名古屋市名東区猪子石原1501番地

## 12月と言えば

世界中でクリスマスやイルミネーションを楽しみますが

嬉しいことに12月13日は

天体ショーふたご座流星群が観測出来ます

ロマンチックな夜空を見上げて

あなたは一つ一つ流れ星を数えますか

それとも願い事をしますか？



## 風邪予防対策にのよい食品



- ・白菜 大根 さやえんどう トマト  
とうもろこし 小松菜 ニラ
- ・ひじき ワカメ
- ・あんず ゆず イチゴ レモン

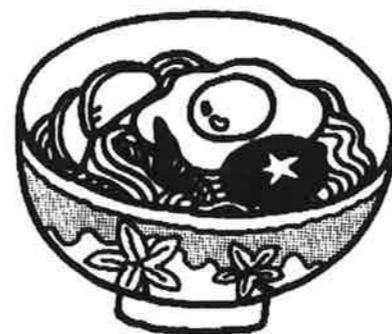
これらの野菜 柑橘類 海草類はビタミンが多く含み  
のど鼻の粘膜の強化します

またカリウム カルシウムは身体の抵抗力やストレスの減少  
新陳代謝を上げる作用もあります

糖尿病の方は野菜から食べる事をお勧めします  
急激な血糖を抑えることが分かったからです

## 年越しそば

一年の締めくり食べるいわれは？



人生はそばのように細く長く生きようという事から  
そばを食べるそうです

またそばが切れやすいことから 一年の苦労を  
切り捨てようとして食べるという意味もあります

風雨で垂れても 日に当たるとすぐに立ち直る  
それにあやかってなんだそうです

関西ではそばではなくうどんを食べます

うどんは(うどん)運をはこびたく長くと願うといういわれが  
あります

## 12月の誕生日者

土屋 照子さん 95歳	船橋 ふみさん 95歳
玉腰 きくゑさん 90歳	川上 清さん 91歳
里中 玉代さん 87歳	小林 静子さん 88歳
梶川 よしみさん 85歳	伊藤 玉枝さん 86歳
服部 信也さん 79歳	

おめでとうございます



## 12月の行事

12月12日 月間レク 玉入れ

12月27日 お誕生日会 香流保育園のみなさん

