

# あまこだだより

平成18年 2月号 あまこだデイケア発行

今年は暖冬で過ごしやすい日が続きますね。つい薄着になりがちですが、朝・晩はまだ冷え込みますので、風邪に気をつけて健康に過ごしましょう。

## 1月の予定

### ～個人作品～

鬼のお面や福のお面を作成します。思い思いのお面を作ってくださいね！！



### ～節分にちなんで～

豆まきを行ないます。  
みなさんの元気な声で福を呼び寄せましょう！！



## 2月のお誕生日

- 3日 松瀬あい子様
- 15日 足立 京子様
- 16日 富谷 博様
- 17日 松岡 淳雄様
- 28日 加藤よし子様



お誕生日  
おめでとう

### 《風邪予防についての豆知識》

風邪の予防にはビタミンCを十分に摂ることが有効といわれます。

特に白菜はビタミンCを豊富に含み、高血圧予防となるカリウムも多く含まれています。