

百人一首



通所リハビリでは、1月4日より営業を開始致しました！早速、皆さんが百人一首を行っていました。読み手もご利用者が担当されております！！皆さん、大変盛り上がっていました！！



新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。日頃より、医療法人社団 英仁会 介護老人保健施設 虹ヶ丘の運営に対し、ご支援を賜り心よりお礼申し上げます。皆様方のお力添えをもちまして、無事に新春を迎えることができました。今後も皆様から信頼していただけるよう職員一丸となって努力してまいりますので、更なるご支援を心からお願い申し上げます。



虹だより 第51号

平成29年 1月15日（日曜日）

発行 医療法人社団 英仁会
介護老人保健施設 虹ヶ丘
通所リハビリテーション

住所 夕張市日吉14番地6

電話 0123-53-3131

編集 宮下 円香

目安表

室温	15~20℃ (冬)	20~28℃ (春・秋)	25~30℃ (夏)	15℃以下 (真冬)
時間	36~48時間	30~48時間	24~36時間	36~60時間
備考	タオルに巻く	そのまま	暑すぎる時は涼しい場所を選ぶ	タオルで巻き温かい家電の横に置く

プリン状になったら、冷蔵庫で冷やしてお好みの味にして頂きます。カスピ海ヨーグルトやR-1等が特にインフルエンザ予防や悪化防止に効果が高いようです。美味しく手軽にヨーグルトを食べて、寒い冬を元気に乗り切りましょう！

今回は、ご自宅で手軽に出来るヨーグルトの作り方を紹介します。

- 1 まず、甘くないヨーグルトを大さじ7杯(100cc)用意しましょう。
- 2 牛乳を100cc減らした1リットルの牛乳パックに入れ、よく混ぜてから口を閉じます。室温で発酵させます。発酵時間は、目安表を参考にして下さい。

皆さん、こんにちは。1月に入り、朝晩の寒さが一段と強くなって来ましたね。風邪やインフルエンザ等に十分注意し、加湿や良い睡眠を取る等の対策をしましょうか？最近、ヨーグルトがインフルエンザ予防や悪化防止に効果がある事がわかってきました。腸内環境を整える事で免疫力も上がり、お通じも良くなりお肌の調子も良くなる等の効果があります。

大久保OTの インフルエンザ 予防対策！

