

# ハートケアたより

## 11月号(京都市版)

朝夕の寒気が身にしみる時節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。空気が乾燥し、いよいよ風邪シーズン到来ですね。免疫力を高めるためにも十分に栄養をとり、適度に運動する…。風邪予防には、免疫物質のもととなる「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミンC」、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」を積極的に摂りましょう。そして適度な運動は風邪に負けない体力づくりや、免疫力の向上に役立ちます。また、水分補給も大切です。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。寒い時期も健康に過ごせるように心がけましょう。

引用文献：11月 風邪をひかない生活習慣！<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/261101/>

## カーサテルクオーレ桂離宮

## 入居者の様子



# カーサテルクオーレ太秦天神川

## 体力測定レクリエーション



## カーサテルクオーレ太秦

## 入居者様の様子



インスタグラムを随時更新しておりますので右のQRコードより是非ご覧ください！！

いいねをお願いします！



# ハートケアたより

11月号(宇治市版)

## カーサテルクオーレ宇治

## 入居者様の様子



## カーサテルクオーレ宇治大久保

## お食事レクリエーション



インスタグラムを随時更新しておりますので右のQRコードより是非ご覧ください！！

いいねをお願いします



HEART\_CARE\_08.10.16

# ハートケアたより 11月号

## メゾンドウクール枚方宮之阪

食堂の雰囲気皆さん自然と笑顔が溢れます(\*^\_^\*)



居室や食堂での普段の様子♪

## ハートケア箕面彩都



午後のコーヒータイム  
☺皆さんのんびり過ご  
しています。

# カーサデルクオーレ北翼



今日は寿司の日 🍣  
お寿司を食べると皆ハッピー

☆

# フォレストライフ善根寺



インスタグラムを随時更新しておりますので右の  
QRコードより是非ご覧ください！  
いいねをお願いします！



HABUSHIKICAISHA\_HEART\_CARE



# ハートケアだより 2022年11月

皆様こんにちは！！いつもお世話になっております！！  
ここ数日肌寒くなってきましたが、体調は崩しておられませんでしょうか？  
今からの時期は『インフルエンザ』も流行していきますので、  
一段と気を引き締めて、体調管理をしていきましょう！！  
各施設では、やっとの事で『面会』が再開となりました(≧▽≦)  
大変お待たせいたしました！！！！！！  
感染対策をしっかりとしつつ、  
束の間の楽しい時間を皆様で楽しくお過ごしくださいませ(^\_^)/  
今後ともよろしく願いいたします！！！！  
それでは、堺エリアの皆様のご様子をお伝えいたします！！！！

## 施設での様子 エヌスコート 美原



# 施設での様子 ライフコート 深井



Instagramを随時更新しておりますので右のQRコードより是非ご覧ください！！  
いいねをお願いします！





# ハートケアだより 2022年11月

皆様こんにちは！！いつもお世話になっております！！  
 ここ数日寒くなってきましたが、皆様体調は崩していませんか？？  
 そして！！やっと面会も解除になりました！！  
 本当に長い間お待たせいたしました！！  
 この調子で、引き続き皆さんで気を引き締めて頑張っていきましょう！！  
 よろしくお祈りします！！  
 では、11月度の貝塚エリアの皆様のご様子をお伝えします！！  
 食欲の秋！！芸術の秋！！ですね(≧▽≦)

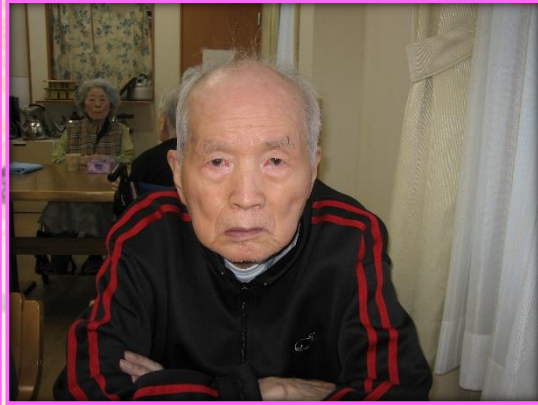
## 施設での様子

## 貝塚テイサービス





# 施設での様子 ライフコート 貝塚



# 施設での様子 ライフコート 貝塚加神



Instagramを随時更新しておりますので右のQRコードより是非ご覧ください！！



HEART\_CARE\_08.18.16