



デイサービス通信

← ひな祭り飾りつけ

皆さんにご教授頂きながら
人形を飾り付けました。
今年も華やかに飾り付けることが
出来ました。

○3月の貼り絵カレンダー→

今月のカレンダー作りでは
赤や金色の華やかな折り紙を
貼り絵にしました。
全部のパーツを組み合わせて
素敵なお雛さんが出来上がりました!



人形は「厄」を吸い取って
くれるんですって。
知ってました?

出来上がりました!



まあ、こんなもんかな

○ステンシルアート →

今月の一時間工作は
「ステンシルアート」
ステンシルとは文字や絵柄を
切り抜いたシートにペイントして
転写する技法の事です。
それを用いて作る作品を
ステンシルアートと言います。
今回はシートに色鉛筆で、様々な色を塗り
個性あふれる素敵な作品が沢山完成しました。



ええ指の運動に
なるわなあ!

生姜よりココア派 体を温める冷え性対策食材!!

「生姜は体を温める」食材とご存じのかたも多いでしょう

生姜のパワーは強いので生姜湯を頂くとぽかぽかとしてきます... **が!**

生でガリや薬味として食べすぎると、解熱作用で体を冷やし逆効果になってしまうことも...
汗をかくほど体が温まる反面、そのあと体温を下げてしまいます。

おすすめ!

- ・ココア { 生姜より長時間体を温めてくれます
冷たく飲んでも体を温める効果があります。 }
- ・エビ、フリ
- ・根菜類
- ・トン汁、筑前煮



身体を温める事で免疫力も上がりますよ!