

ほほえみ



2025年 4月30日 第41号

発行：看護小規模多機能 複合型サービスすずらん府川

〒350-0831 川越市府川196-1 TEL：049-292-0330 FAX：049-292-0393 E-mail：suzurann-fk@chic.ocn.ne.jp



ほほえみ スナップ

4月



坊主めくりで楽しんでいます！



負けないわよ！



今日のランチは
ハヤシライス 🍴



ランチタイム 🍴



すずらん府川 春祭り

4/26に近隣の皆さんもお呼びして春祭りを行いました！
来て下さった皆様、ありがとうございました！



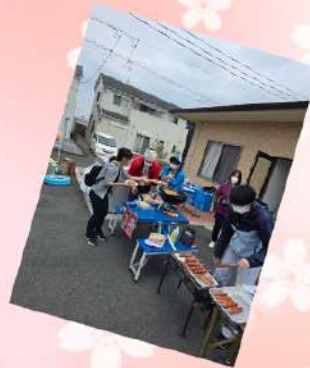
本当にたくさんの方が
来て下さいました！



わなげ挑戦中！



準備中！



穴に落ちないようにボール
をゴールまで運べ！



たくさんお食べ！



射的もあるよ 🎯





よく狙って!



ハイチーズ!



お菓子をうまく
すくえるかな~



らっしゃい
らっしゃい!



大盛況!



ほけんだより

～腸内環境を整える食材5選～

①ヨーグルト

乳酸菌が腸内の善玉菌を増やし、腸内バランスを整えます。



②納豆

納豆菌が腸を活性化し、便通を促進します。



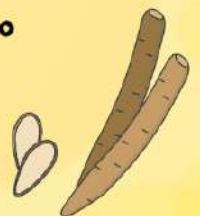
③バナナ

食物繊維とオリゴ糖が腸内の善玉菌を育てます。



④ごぼう

不溶性食物繊維が豊富で、腸のぜん動運動を助けます。



⑤キムチ

発酵食品で乳酸菌を多く含み、腸内環境を改善します。



これらの食材で腸内を整えて、
体の内側から健康を目指しましょう！