

ほほえみ



2025年 5月30日 第42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

端午の節句でこいのぼりを
製作しました！ 🐟🐟

5月



スイーツ パーティー

先日のスイーツレクでは、
皆さんでおいしいケーキでお茶会を楽しみました。
甘いスイーツに笑顔がこぼれ、コーヒーや紅茶とともに、
ほっと一息つくひとときとなりました。
おしゃべりも弾み、楽しい時間を過ごしました。



5月 お誕生日

おめでとうございます！



これからも明るく楽しく元気に
過ごしていきましょう！

ほけんだより

～体の中からキレイに！
デトックス食材5選～

①レモン

クエン酸が肝機能を高め、老廃物の排出を促進。



②ブロッコリー

抗酸化成分が毒素を分解・排出する力をサポート。



③ごぼう

食物繊維が腸内の不要物を排出し、整腸作用も◎。



④アボカド

豊富なビタミンと脂肪酸が肝臓の解毒機能を助けます。



⑤玄米

食物繊維とミネラルで体内の毒素を吸着し排出。



毎日の食事で体の中から美しくなりましょう！