

ほほえみ



2025年 6月30日 第43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



皆さまと一緒に懐かしい曲をウィンドチャイムという楽器で演奏してみました♪ きれいな音色が響き渡り、自然と笑顔があふれる楽しいひとときとなりました。



ババ抜きもやりました! ♠



フラワー アレンジメント

今年も小仙波の利用者様と一緒にフラワーアレンジメントを行いました。季節の花々を手にとり、思い思いの作品が完成。華やかな色彩に包まれた穏やかなひとときを過ごしました。



きれいだろ？

上手にできたわ♪



花のいい香りが
するわ 🌸

ほけんだより

～血糖値を安定させる食材5選～

①オートミール

食物繊維が豊富で、血糖値の急上昇を防ぎます。



②ブロッコリー

クロムがインスリン感受性を高め、血糖コントロールに有効。



③ナッツ類

低GIで腹持ちがよく、血糖値の安定に役立ちます。



④玄米

白米よりも消化がゆっくりで、血糖値の変動を抑えます。



⑤りんご

水溶性食物繊維が糖の吸収を緩やかにします。



日々の食事に取り入れて、
血糖値の安定を目指しましょう！