

# ほほえみ



2025年 12月29日 第49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



12月は寒さが一段と厳しくなりましたが、体調管理に気を配りながら、レクリエーションや制作活動に取り組んでいます。  
皆さま元気に、穏やかな日々を過ごされています。



寒い日はあたたかい飲み物よね



お正月の制作も頑張りました！

# クリスマス会 2025



クリスマス会を開催し、  
皆さまでクリスマスの歌  
を歌いました。おやつの  
レクリエーションも行い、  
笑顔あふれる温かなひと  
ときを過ごしました。



みんなでクリスマスソングを  
歌いました。



ツリーの横で記念撮影📷



美味しいわね!



サンタさんからはチョコを  
プレゼントされました🎅



綺麗にできました!



なかなか難しいな



# ほけんだより

## ～冬の風邪予防に効果的な食材5選～

### ①生姜

体を温め、免疫力を高めます。



### ②ニンニク

抗菌作用でウイルス対策に有効。



### ③みかん

ビタミンCが抵抗力をサポート。



### ④ヨーグルト

腸内環境を整え、免疫力アップ。



### ⑤ほうれん草

ビタミンA・Cが粘膜を守ります。



毎日の食事に取り入れて、  
元気な体を保ちましょう！

# 今年も お世話に なりました



ご利用者様とご家族の皆様、今年もたくさんのご理解とご協力をありがとうございました。

来年も皆様にとって穏やかで笑顔の多い一年となりますようお祈りしております。  
どうぞ良いお年をお迎えください。

-すずらん府川 一同-

