



令和7年2月

ハピネス通信

第099号



おせち料理



初詣



もぐもぐ



今年のお願い事は.....?



1月1日はおせち料理を楽しんだ後、諏訪神社へ初詣に参りました。新しい年の始まりを、おせち料理と初詣で迎えることは、日本の伝統文化を感じる大切な時間です。皆さんはどんなことを祈ったのでしょうか？新しい年が素晴らしい一年でありますように。

【日中活動】

● 各階ごとに活動中

【3月行事予定】

● ひな祭り

● ひな祭りメニュー

● 車いすダンス(ボランティア)

【理美容サービス予定】

● アラモード 3月 3日 (月)

● 髪人 3月18日 (火)

3月行事予定・連絡等



寒い時期といえば、
 こたつでみかんが美味しい季節ですね。
 暖かい部屋で食べるみかんは本当に美味しくて、ついつい
 食べ過ぎてしまった経験はないでしょうか。
 でも食べ過ぎると手足が黄色くなる「柑皮症（かんぴしょう）」
 という症状が出る場合もあります。
 今回はこの「柑皮症」について取り上げたいと思います。
 肌が黄色くなってしまふ原因は、みかんに含まれる「カロテノイド」
 という色素成分。カロテノイドは脂に溶けやすい性質を持つため、
 摂取し過ぎると身体の脂肪組織に蓄積し、肌が黄色くみえてしまいま
 す。しかし過剰摂取をやめれば、徐々に肌の色が元に戻るといわ
 れています。柑皮症が原因で大きな病気になってしまう、などとい
 った健康被害はありませんが、皮膚が元の状態に戻るのには数ヶ月
 かかることも。みかんの食べ過ぎには注意して、適量を楽しむのが
 おすすめです。

では、みかんの適量とはどのくらいなのでしょう？
 厚生労働省や農林水産省が推奨する 1 日の果物の摂取量はおよそ
 200g。これをみかんに換算すると、およそ M サイズで 2 個となり
 ます。

健康な肌作りなどをサポートするビタミン C が豊富なみかん
 はとても美味しいですが、食べ過ぎは『過ぎたるはなお
 及ばざるが如し』ですね。



ちぎり絵「福」



「福」の文字を
 ちぎり絵で作成
 しました。
 たくさんの
 好きな色紙を
 使い、独創的
 で美しい
 アートに
 仕上がりました。



完成!

節分メニュー



- お品書き
- 太巻き寿司
- 五目豆
- 小松菜のしらす和え
- つみれ汁
- 抹茶ババロア

