



# 鳴子のおひさま

通信  
第 25 号



## 1 月の出来事

### 初詣 & 甘味処



成海神社にて  
お参りした後は、  
おかげ庵で甘味を  
いただきました。



### 福笑い



### 誕生日会



うまく出来た！  
と、いざ目隠しを  
外すと・・・  
笑いが絶えませ  
ん  
でした。  
皆さまには、昨年よ  
りもたくさん笑って頂  
こうと思いました。



### 高齢者の便秘改善

加齢に伴って便秘で悩まされる方は大勢おられ、これは不思議な事でもなく自然な事です。筋力の低下に伴い腸の機能も衰えて便が運ばれず、腸内に長く留まる事で水分が失われ固くなり余計に出づらくなります。改善するには

- **適度な運動** 無理をしない範囲での体操や、散歩を心がけましょう。
- **水分補給** 食物繊維を含むお茶や、朝起きてすぐに飲むコップ一杯の水も良いと言われています
- **発酵食品の摂取** 納豆・キムチ・ヨーグルト等を食事に加える



## 2月

節分

誕生日会

サックス演奏会

1 月は 5 名の方が誕生日を迎えられました。

スタッフからは、思い出の詰まったアルバムやメッセージ入りの色紙などを贈りました。



鳴子のおひさま  
名古屋市緑区鳴子町 1 - 6  
鳴子団地第 80 号棟西側  
(052 - 899 - 0586)