

上所デイケア通信6月号



今月は、裏面も
ありますよ!!

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
記念日		写真の日	ローズの日	東宝の公募映画俳優審査の日	虫の日	落語の日
お楽しみメニュー	スイーツウィーク					
予定	7	8	9	10	11	12
記念日	緑内障を考える日	バイクの日	無垢の日	歩行者天国の日	傘の日	バザー記念日
お楽しみメニュー	さっぱりウィーク					
予定	14	15	16	17	18	19
記念日	五輪旗制定記念日	暑中見舞いの日	和菓子の日	おまわりさんの日	ケーキ バイク	朗読の日 職員さん誕生日
お楽しみメニュー	体重測定 汁・スープウィーク					
予定	21	22	23	24	25	26
記念日	夏至 0先生誕生日	ボウリングの日	北極海横断成功の日	UFOデー	詰め替えの日	露天風呂の日
お楽しみメニュー	フルーツウィーク					
予定	27	28	29	30		
記念日	パフェの日	ビートルズの日	リンパの日			
お楽しみメニュー	汁・スープウィーク					



上所園芸倶楽部 発進

達者でGO!



<介護>

ご存知ですか入れ歯あれこれ??

☆入れ歯の洗浄で「熱湯」「歯磨き粉」を使うのはお薦め出来ません!

・・・「歯磨き粉」は研磨剤が入っており傷の原因となります。またその傷に菌が付着します!

☆義歯用洗剤にも「合う」「合わない」があります!

☆保管は水中保管がお薦めです!

・・・入れ歯は「熱」と「乾燥」に弱いです!

☆就寝時はなるべく外しましょう!

・・・顎や口内粘膜を休ませてあげましょう!



(やまぎし歯科医院ブログ抜粋 <https://ymgsdc.com/price.php>)

<栄養>

トマトを食べましょう!!

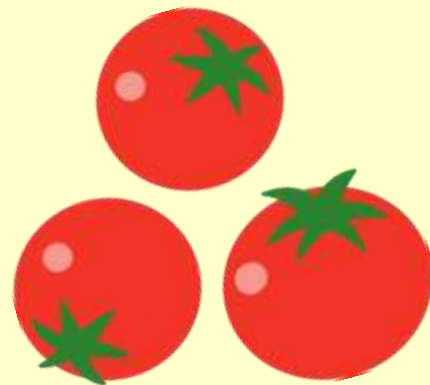
トマトの**リコピン**の秘密

(カロテノイドの一種であり、赤い色素成分)

☆抗酸化力が高い



血糖値降下、動脈硬化の予防
免疫力アップ、発がん抑制



トマト食べ合わせ

- + 玉ねぎ = 老化防止
- + ほうれん草 = がん予防
血行促進
スタミナ増強
- + カリフラワー = 血圧降下



新潟での主な産地は、新潟市で、ハウス栽培されています。
主力品種は「桃太郎」などの完熟系です。4月～6月に出荷されるトマトは、冬期間じっくり育ち、特に甘くておいしいトマトになります。