

# 夕なぎ新聞

## 令和2年12月号

クリスマス飾り  
カラフルな飾り付け  
作成中です



ごあいさつ



自粛を迎え、朝の寒さが身に染みる季節となりました。今年にはコロナ禍の影響で、思いがけない一年を過ごされたのでは無いでしょうか。引き続き感染予防対策に努め、元気に笑顔で新年を迎えたいと思います。



王、車云がし

よいしょーっと!!

大きなボードの上を車云がしあ。高得点はいいに!!



### お知らせ

- ・家族面会の中止について  
この度新型コロナウイルス感染症の第3波の状況を鑑みて中止させていただくこととなりました。誠に心苦しい限りですが、ご理解のほど、よろしくお願いいたします。
- ・オンライン面会について  
6月より毎週水曜日に行ってまいりました。現在も継続し受け付け中です。ご希望の方は事務所までお問い合わせください。
- ・年末年始の洗濯物受け渡しについて  
12/31(木)～1/3(日)の期間を中止とさせていただきます。定期受け渡しの変更がございましたら、事務所までご連絡ください。
- ・改修工事について  
ケアセンター棟1階の改修工事を行います。期間はR2年12月14日～R3年3月31日を予定しています。それに伴いまして、館内の配置を一時的に変更しております。ご不便をお掛けするかもしれませんが、ご了承ください。



さざんか 娘♡

みなさん  
すきは笑顔が  
べっぴんさん♡



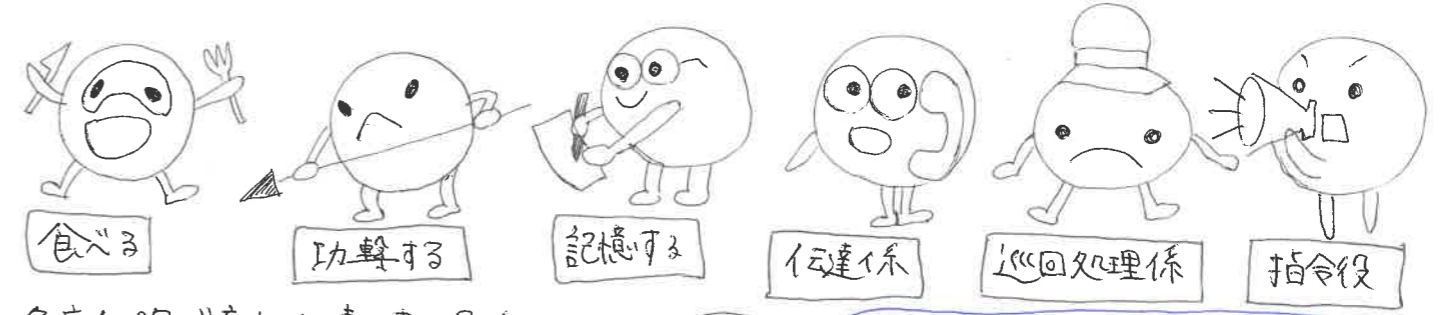
# 免疫、そもそも何ですか？

信濃養士 福田の つぶきまの

コロナ対策として「免疫を上げる」という言葉がひびきまわっていますが、免疫とは何でしょうか？

★ 免疫とは、自己と非自己を認識して、非自己を排除するしくみのことです。  
ウイルスや細菌

免疫細胞と呼ばれる細胞が11種類あり、それぞれの役割を持っています。



免疫細胞が育ち、仕事をやる場所をリンパ系といいます。免疫細胞が最も多くいる場所が小腸で、全体の50%以上が集まっています。

⇒「腸活」と最近よく言われるのは腸の健康を保って免疫を上げよう、ということ。



個人的に「免疫を上げる」というのはもともと備わっている自分の免疫能力を低下させないこと、だと思います。コロナウイルス感染症を意識して「食事は1日3食、バランスよく腹八分目」これに尽きると感じています。

採たぞー!!

小松菜の煮浸し

切って、湯でー



壁面の飾り付け「旅秋」

どんぐりや木の葉、かきの実など  
秋らしい飾りです。

