

# 和い輪い 宝寿苑

2021年  
11月号

特別養護老人ホーム宝寿苑  
栃木県宇都宮市宝木本町1768  
028-665-0520



あなたはワンちゃん派？



寝ていいよ♡

寝ていいの？

それともネコちゃん派？



目と目を合わせて  
ナイショ話



編集者  
河又 久恵

## 面会についてのご案内

只今衝立ごしに面会を実施させていただいております（ご自宅からのWEB面会も可能です）  
感染防止の為マスク着用、受付にて手指消毒・検温・アンケートのご協力をお願いいたします  
◎実施日：月曜～金曜日（土・日・祝日はお休み）| 家族につき週1回に限らせていただきます  
◎時間帯：午前10時～11時 午後14時～15時  
◎予約：必ず前日までに電話で予約をお願いいたします

028-665-0520 担当 佐藤・河又・小西



こちらのQRコードから宝寿苑ホームページを  
ご覧いただけます







# LET'S COOKING!



今年3月に作った  
手作り味噌  
美味しくできました  
今回は  
味噌おにぎり...



炭火でゆっくり・じっくり  
焼いたおイモはしっとり甘々に焼き上がる  
みなさん、ペロリと完食です



## 編集後記

11月も半ばを過ぎ朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒いといえば、冬に風邪をひきやすい1番の原因は低温と乾燥だということをご存じでしょうか？ここで、自分でできる養生法をご紹介します。

### 冬の養生法

- ①適度に温める・・・急な温度差は体に大きな負担がかかります
  - ②埋まったものを食べる・・・地面より下にできる食材は、身体を温めたり  
かぶ・山芋・大根・ネギなど 水分代謝を良くしてくれる物が多い
- 宝寿苑の居室にはすべて加湿器を設置し乾燥対策を行っています。ご家族様も気持ちよく1年を締めくくれる様、心も体も健康を保ち残り少ない2021年を無事にお過ごしください。