

# 堀之内新聞

2025年12月15日  
発行所 192-0355  
八王子市堀之内1206  
堀之内新聞社  
042-679-1161



## お誕生日会



お誕生日の方にお花を持って頂き撮影  
させて頂きました。

皆様とてもよい笑顔で素敵でした。

お誕生日おめでとうございます。 Happy Birthday



## フェスタ かたかご

11月9日に当施設近くの由木かたくりの会という事業所にてお祭りが行われた為、当施設の利用者様も数名参加させて頂きました。  
屋台やショーやアートなど色々な出し物があり、皆様それぞれに楽しんでおられました。  
ほんの少しあとはなってしまいますが画像を掲載させて頂きます。





# 2025年(令和7年)



日	月	火	水	木	金	土
7 誕生日会	8 男性・女性機械浴 美容室 佐藤歯科回診	9 女性機械浴 佐藤歯科回診	10 男性・女性一般浴	11 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	12 女性機械浴	13 男性・女性一般浴
14	15 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診	16 女性機械浴	17 男性・女性一般浴	18 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	19 女性機械浴	20 男性・女性一般浴
21 クリスマス会	22 男性・女性機械浴 佐藤歯科回診 美容室	23 女性機械浴 床屋	24 男性・女性一般浴	25 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	26 女性機械浴	27 男性・女性一般浴
28	29 男性・女性機械浴	30 女性機械浴	31 男性・女性一般浴	1 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	2 女性機械浴	3 男性・女性一般浴
4	5 男性・女性機械浴	6 女性機械浴	7 男性・女性一般浴	8 男性・女性機械浴 多摩丘陵病院回診	9 女性機械浴	10 男性・女性一般浴

## 栄養課から皆様へ。

12月になりました。寒さがぐっと深まり、体調を崩しやすい季節になりました。

12月は楽しいイベントも多い一方、気温差や乾燥で風邪をひきやすい時期でもあります。

今回は「冬の体を守る栄養」をほんの少しだけご紹介…。

※冬に意識したい栄養

- ・ビタミンC(みかん、ブロッコリー)…風邪予防
- ・ビタミンA(にんじん・ほうれん草)…のど・鼻を守る
- ・たんぱく質(肉・魚・卵・大豆)…体の材料
- ・発酵食品(味噌・ヨーグルト・納豆)…腸から元気に

寒さが厳しくなるこれからは体を温めて免疫力を高める食事を摂りながら元気に過ごしましょう。

12/7(日)お誕生日会:天丼、清汁、五目煮しめ、なめ茸の和え物、みかん