

堀之内新聞



1月1日新年祝賀会の様子

先月のみでは写真が載せきれなかった為、先月に引き続き新年祝賀会の様子を掲載させて頂きました。
皆様のいい笑顔を見せて頂け職員としても嬉しい限りでした。
改めて今年1年皆様が元気に過ごせるようお祈り申し上げます
本年も宜しくお願い致します



堀之内新聞



1月1日新年祝賀会

入りきらなかった為、2ページ目になります。号外として載せさせて頂きました。





2026年 (令和8年)



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

栄養課から皆様へ。

🎉 2月になりました。

空気が乾燥し、体調を崩しやすい季節です。「免疫力の維持」「体を温める食事」。

🥬 おすすめの食材

人参・ほうれん草・ブロッコリー ➡ ビタミンが豊富で、免疫力維持に◎

魚(さば・鮭など) ➡ 良質なたんぱく質と脂質が多く、体力維持に◎

卵・豆腐・納豆 ➡ 食べやすく、消化にもやさしいたんぱく質◎

♨️ 体を温める工夫

・温かい汁物を取り入れる。・煮る・蒸すなどの消化にやさしい調理法

・生姜などの香味野菜を少量加える

冷えは体力低下にもつながります。温かい食事の内側から体を整えていきましょう。

節分メニュー「太巻き寿司、清汁、鬼のハンバーグ、白菜の柚香漬、果物」

