

# すずらん通信 12月号



2023年12月発行

まちかどホームすずらん

日に日に寒くなり、早いもので今年も残すところあとひと月ですね。

11月は、焼き芋大会やすずらん縁日など楽しい行事がありました。12月もクリスマスや餅つき大会といったイベントがあるので、今から楽しみにされている方もいらっしゃると思います😊



ご当地食～宮城県～  
はらこ飯、なす炒り、呉汁



すずらん縁日



焼き芋大会!  
ほくほくで  
おいしかった♡



裏面もご覧ください⇒



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 4階フロア食	2
3	4	5 5階おやつレク	6	7 スイーツ コレクション	8	9
10	11	12 園芸 ボランティア	13	14 ご当地食 (福島県)	15	16
17	18	19	20 バルーンアート ボランティア	21	22	23
24	25	26	27 餅つき大会 創立記念日	28	29	30
31 年越しそば	クリスマス					

## 【12月の行事食】

### ◆7日(木)「スイーツコレクション」

おやつ:カタラーナ

### ◆14日(木)「ご当地食～福島県～」

昼食:ほたてめし、にしんの甘露煮山椒風、  
なます、ざくざく(すまし汁)

### ◆25日(月)「クリスマス」

昼食:エビピラフ、鶏の赤ワイン煮込み、  
フレンチポテト、ミモザサラダ、  
コンソメスープ

おやつ:クリスマスケーキ

### ◆31日(日)「年越しそば」

昼食:ゆかりごはん、海老天そば、甘酢和え、  
とりつくね



## ぱたから通信

～唇の乾燥について～



唇の乾燥は、唇の構造や外部刺激、全身性の病気などによって起こります。唇には皮脂腺や汗腺がなく、角層が薄いので、**水分を保持する力が低く、乾燥しやすい**です。

空気の乾燥や冷房、紫外線や食品、化粧品、マスクなどの刺激も唇を乾燥させます。また、唇を舐めたり触ったり噛んだりする癖も乾燥の原因になります。ビタミン欠乏症や低栄養などの病気も唇の荒れや乾燥を引き起こすことがあります。

唇の乾燥に悩む方は、**リップクリームを使って保湿ケア**をしたり、**栄養バランスのよい食事**をしたりすることが大切です。

