

4月の犀川園だより



関東風  
さくら餅



ソフト食用  
いちごゼリー



今月のホーム喫茶は関東風さくら餅に甘酸っぱい、いちごを挟みました  
ソフト食の方にはいちごを使ったゼリーを提供しました



新緑の候、いかがお過ごしでしょうか。

今年の1月16日に初めて日本でコロナウイルスが確認され4ヶ月が経とうとしています。

全国で約1万5千人の方が感染し、45年ぶりの緊急事態宣言が発動されるなど未曾有の事態となっております。

私たち職員も、最低限の外出にとどめ園内に持ち込まないのはもちろんの事、いいサービスを提供する為に職員の人数を減らさないよう自分自身がコロナウイルスにかからないように十二分に気を付けて日々生活しております。



このような事態ですので、3密を防ぐために誕生会は2か月に1度、月例講や面会は中止しております。

昨年の年末から面会中止となっており、ご迷惑をおかけして申し訳ありません。

お支払いやお届け物をしに来園頂いてもお顔をお見せすることが出来ず申し訳ない気持ちでいっぱいです……。

直接お会いすることは出来ませんが、お電話をお繋ぎすることや窓越しにお顔をお見せする事は出来ますのでいつでもお問い合わせください。

ご家族の皆様もまたお元気でご面会ができるようにお体ご自愛くださいませ。

**3密を避ける・うがい手洗いの徹底も大切ですが免疫力を付けることも大切です。  
そこでコロナに負けない体作りをするために免疫力を高める飲食物を紹介します！**

## 1. きのこと類

きのこに含まれるβ-グルカン腸内の免疫細胞に作用して免疫力を高める働きをしてくれます。  
身近な食材ではマイタケが効率よく摂取できるようです。

## 2. 発酵食品

腸内の善玉菌が増えると腸の働きがよくなり免疫力を高めます。  
ヨーグルト、お味噌、お漬物、キムチ、納豆etc.などが効果的です。



## 3. 緑茶

緑茶含まれているEGCG（1,6-エピガロカテキンガレート）には抗ウイルス作用があります。  
EGCGは80℃ぐらいの湯温が最も抽出されやすい為、沸騰したお湯ではなく少し冷ましたお湯で淹れ、30分に1回のちょこちょこ飲みが効果的だそうです。

**また、ビタミンDも免疫力を高めてくれるとも言われています。**

**そのビタミンDを効率よく摂取する方法は「日光を浴びること」とも言われています。**

**ステイホームはもちろん大切ですが、たまには10分だけでも散歩や日光浴もするのもいいかもしれませんね。**