



在宅生活応援型通所サービス コモン広瀬です。

コモン広瀬では12月から実施予定のコミュニティカフェ：『木もれかふえ』の準備に着々と勤しんでおります。まだまだお申込みお待ちしております！ご興味のある方はご連絡お待ちしております。

## 冷え性対策はお済みでしょうか？

「冷えは万病のもと」と言われているように様々な不調の原因となるだけでなく、免疫力を低下させる大きな原因の一つであると考えられています。

風邪やインフルエンザが流行るこの季節、免疫力の低下は是非とも避けたいですね。

冷え性を和らげるには、体の中に取り入れる日々の食事や飲み物が重要です。

根菜類や発酵食品など体を温める食べ物や飲み物を積極的に摂りましょう。

**体を温める食べ物** 寒い地域で採れる食べ物や冬が旬の食べ物には体を温める性質があります。カボチャ、人参、しょうが、ゴボウ、唐辛子、鮭、まぐろ、サバ、イワシ、味噌、醤油、納豆など



**体を温める飲み物** 茶葉を発酵させて作る飲み物や色の濃い飲み物は体を温める性質があります。紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶、赤ワイン、日本酒など  
※コーヒーは濃い色をしていますが、ブラジルなどの暑い地域で採れるので体を冷やす飲み物になります。



## 活動風景



コミュニティカフェ：「木もれかふえ」開催

日時：12月14日(土)9:30~11:30

※毎月 第2土曜日に開催

料金：お一人様 300円

会場：コモン広瀬

お申込み：お電話にてお申込みください。

0985-71-2713

12月の内容『コモン広瀬はご存じですか??』

普段は通所介護事業所のコモン広瀬を地域の交流の場として開放します。

コモン広瀬空き状況 ( 12 / 1 現在)

	月	火	水	木	金
午前	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○

○…空きあり △…要相談 ×…空きなし

午前：9:00~12:15 午後 13:15~16:30