

2020年1月1日発行

# うらら通信 2020年冬号

うらら広報営業委員会

## 謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。「令和」となって初めての年明けにうらら通信を手にとっていただき、ありがとうございます。

去年は日本中で様々な自然災害が発生した年でしたが、幸いうららでは大きな影響も受けずに過ごすことができました。

うららでは今年も様々なイベントや取り組みを行っていきたいと思いますので、皆様と一緒に盛り上げていきたいと思います。本年もよろしくお願いたします。

## 健康レシピをご紹介します！

冬本番を迎え、一年で最も寒い季節になりました。インフルエンザや風邪にかかりやすい時期です。体が冷えたり、寒気がするけれど風邪薬を飲むほどでもないようなときにぴったりの体の温まる生姜湯をご紹介します。カップに顆粒だしを小さじ 1/3、おろし生姜適量にお湯 150ml をそそいで出来上がりです。生姜に含まれる「ジンゲロール」は血管を拡張させ血行を良くする働きがあります。ジンゲロールは加熱や、乾燥させると「ショウガオール」という成分に変化し、体を芯から温める効果があります。ぜひ、お試しください！

## ☆☆甘酒を作りました☆☆

令和元年 12 月 3 日、秩父夜祭の日にうらら療養棟では利用者様に甘酒を飲んで楽しんでいただきました。甘酒が苦手な人にはココアを提供しました。どちらも大好評でした。夜は食堂から花火を鑑賞できます。いつも早寝するお年寄りもこの日は少し夜更かしして夜空に開いた大輪の花に歓声を上げていました。暖房の効いた室内で見る花火は格別です。やはり秩父育ちの人は、何歳になっても秩父夜祭は心が躍るものですね。

