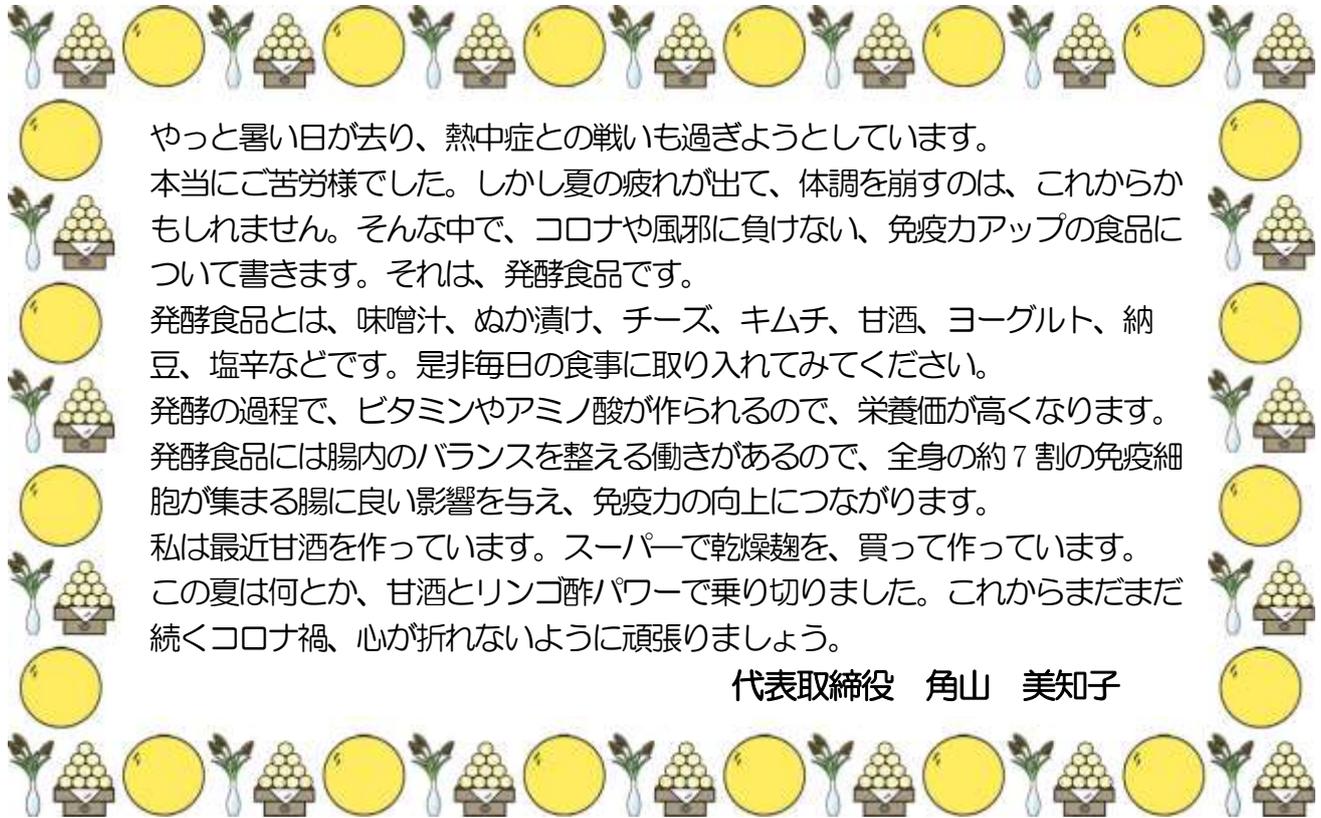


長いコロナ禍を乗り切ろう！ 第7弾

担当：東山・濱岡



やっと暑い日が去り、熱中症との戦いも過ぎようとしています。本当にご苦労様でした。しかし夏の疲れが出て、体調を崩すのは、これからかもしれません。そんな中で、コロナや風邪に負けない、免疫力アップの食品について書きます。それは、発酵食品です。

発酵食品とは、味噌汁、ぬか漬け、チーズ、キムチ、甘酒、ヨーグルト、納豆、塩辛などです。是非毎日の食事に取り入れてみてください。

発酵の過程で、ビタミンやアミノ酸が作られるので、栄養価が高くなります。発酵食品には腸内のバランスを整える働きがあるので、全身の約7割の免疫細胞が集まる腸に良い影響を与え、免疫力の向上につながります。

私は最近甘酒を作っています。スーパーで乾燥麹を、買って作っています。この夏は何とか、甘酒とリンゴ酢パワーで乗り切りました。これからまだまだ続くコロナ禍、心が折れないように頑張りましょう。

代表取締役 角山 美知子

9月の全体会議・研修会

テーマ：「プライバシー保護」と「個人情報保護」

※ソーシャルディスタンスに注意して開催します。

日 時：9月 22日 (祝 火曜) 10:00・11:00・13:30・14:30
15:30・16:30

9月 24日 (木曜) 16:30・17:00

場 所：あまやどい

持ち物：水分、ケアサービス虹4つのお約束

筆記用具、名札、

※マスク着用をお願いします。

いつもと違う
会場です。

事務所からのお知らせ

～10月のカレンダー渡しについて～

※9月の活動報告書、10月のカレンダーの受け渡しを、
下記の日時に行います。

日時 9月29日(火) 13:00～18:00

9月30日(水) 09:00～18:00

