

ツバメ通信



広報誌 4月号



広場の休憩場所で自然を堪能！

大安場史跡公園への外出

4月4日～7日にかけて、田村町にある大安場史跡公園へ外出に出かけました。現地は天候にも恵まれ、桜の花も見頃でした。春しか見せない自然の情景に周りを見渡しながらか、”綺麗だね”とただただ自然に口ずさんでおりました。写真の様子は自然に溶け込んでいるようですね・・・



自然

桜のみならず、野鳥、多種の木々が生息



口コミ

遊具・体験等子供も楽しめる



大安場古墳

東北地方最大の
前方後方墳



いい天気だ～



二人でツーショットの”SMILE”



職員自身も雄大な景色に大満足！



ルイボスティーの効果

ルイボスティーは少し癖がある飲み物ですが、凄いです！！

1. **抗酸化作用**：ルイボスティーに含まれるポリフェノールは、抗酸化作用があります。これは、体内の細胞や組織をダメージから守り、老化を遅らせる効果があります。
2. **血糖値の調節**：ルイボスティーには、血糖値を下げる効果があるとされています。これは、糖尿病の予防や治療に役立ちます。
3. **脂肪の燃焼促進**：ルイボスティーに含まれるカテキンなどの成分は、脂肪の燃焼を促進する効果があるとされています。これはダイエットや肥満の予防に役立ちます。
4. **ストレス緩和**：ルイボスティーには、ストレスを緩和する効果があるとされています。これは、気分を安定させ、リラックス効果が期待できます。
5. **免疫力アップ**：ルイボスティーには、免疫力を高める効果があるとされています。これは、風邪やインフルエンザなどの感染症の予防や治療に役立ちます。



”こんなに凄い飲み物
だったとは・・・
早く飲んでおけば・・・”

ご高齢の方にはどうなの？

ルイボスティーは、一般的に健康に良いとされており、お年寄りの方にも飲むことができます。むしろ、お年寄りの方には、ルイボスティーの持つ抗酸化作用や免疫力アップの効果が特に役立つかもしれません。

ただし、お年寄りの方が薬を服用している場合は、ルイボスティーと薬の相互作用がある可能性があるため、事前に医師に相談することが望ましいです。また、ルイボスティーにはカフェインが含まれていないため、眠気を催さないのも、夜寝る前にも飲むことができます。

事業所の面会について

風邪ひいてる時は無理
しないでね

1 玄関前での面会となりますが、以前と同様に体温の確認をさせていただきます。

2 面会前には、事前に連絡をお願い致します。

3 近親者等に発熱・倦怠感・咳症状がある場合は事業所への来設はお断りさせていただきます。

※今後のコロナ感染状況により面会方法を適宜変更させていただきます

