

**花粉症セルフケア 花粉症の方必見！！**  
**花粉症対策に良い食べ物と飲み物ランキング**

※食べ物	※飲み物
第1位 ヨーグルト	第1位 ヤクルト
第2位 納豆	第2位 カルピス
第3位 生姜	第3位 お茶
第4位 バナナ	第4位 ハーフティー
第5位 レンコン	第5位 ルイボスティ
第6位 青魚	
第7位 玉ねぎ	
第8位 胡麻	
第9位 シソ	
第10位 蜂蜜	



食事で完全ゼロに治すのは、残念ながらできません（涙）が、快適に過ごせるように、適度な運動・睡眠もとても大事みたいですよ(^\_^)v

習慣を改善していきましょう！



春の気配を感じるこの頃、桜の開花が待ち遠しくなってきました。桜は夏・秋と暖かい季節に花芽を作り冬には一旦休眠に入り成長が止まります。それから一定期間低温にさらされた後に暖かくなると花が咲かない性質があるそうです。事業所では3月22日にお花見会を予定しています。当日は皆さんときれいな桜を楽しめたらいいですね！

**春の味覚**

**♡苺スムージーの作り方♡**



春といえば、、桜、そして**苺**を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか？いちごはビタミンCが多く含有されていることでよく知られています。そして、果実類の中では最も多くビタミンCを含み、「ビタミンCの女王」と呼ばれています。今日は、そんな春の

味覚である**苺を使った簡単スムージーの作り方**をご紹介します(^\_^)

- 【材料】
- いちご …………… 5.6個
  - 牛乳 …………… 100ml
  - 砂糖 …………… 小さじ5
  - 飾り用のいちご … 1個

- ①. 材料を全部、ミキサーに入れ、材料が混ざれば完成！
- ②. ①をグラスに注ぎ、飾り用の苺を切って盛り付ければ出来上がり

企業実習へ行った人・・・1名

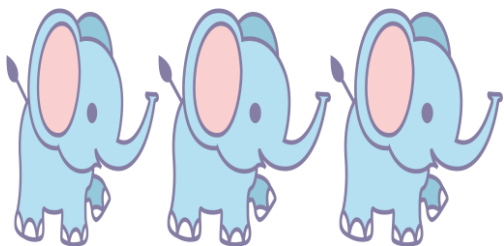
皆勤した人・・・10名

2月の出席状況

**～知恵ぞうの心のおたけび～**

「寒空の中、おでこに大きなたんこぶ  
 痛や恥ずかし、自転車の恐ろしさ」

ちえぞう心の俳句



**お隣のちゃんぽん専門店**

みなさん、当事業所のお隣にちゃんぽん専門店「みやご食堂」があるのを御存じでしょうか？

先日初めて食べに行きました。お店に入るといきなり店員さんに「座って待ってね、順番です。」と言われます。どうやらメニューはちゃんぽんしかないようです。

お店に入った順番にちゃんぽんが出てきました。出てきたちゃんぽんはびっくりするくらいてんこ盛りで器から溢れんばかり！！野菜がたくさんで麺までたどり着くのに結構な時間がかかってしまいました。あっさり鶏ガラスープですが、あっさりの中に魚介のコクがギュッと詰まっていたと一っつてもおいしかったです(´▽`)残念なことに今年の5月に閉店されるそう…。皆さん、通所日などには是非行ってみたいですね。とってもオススメです！

