

六点新聞

第5号
H26.1

新年明けましておめでとぅーいります

皆様、新年明けましておめでとぅーいります。

皆様のお力添えで、株式会社六点介護は、二回目のお正月を迎えることができました。心より御礼申し上げます。

スタートより、会社を良くすることがサービス向上の一步と考え、試行錯誤してきましたが、スタッフの笑顔を増やすにはまだまだ至っておりません。

本年は、【六点介護】と名付けた時の気持ちに立ち返りスタッフが笑顔になれる会社作り、ひいてはご利用者様、ご家族様にも笑顔が伝染するような会社作りを進めて参ります。

皆様におかれましては今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

代表取締役 伊藤大輔



【2月の旬の食材】白菜

白菜の大部分は水分だが、ビタミンCが多いので、**風邪の予防**に効果的。

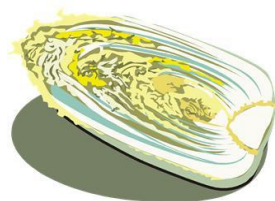
カリウムが多く、体内の老廃物を排出する働きがあるので、**高血圧予防効果**があります。また、低カロリーで、美肌にも期待ができます。

含まれる栄養素

カリウム・ビタミンC

期待される効能

- ・高血圧予防・心筋梗塞予防
- ・脳梗塞予防・動脈硬化予防
- ・むくみ予防



★漢字クイズ! 何と読むでしょう?★

蒲公英

ヒント:春に咲く花。綿毛

<墨田区・台東区2月のイベント>

★墨田区

●わんぱく雪まつり

日時：2月1日（土）、2月2日（日）
場所：わんぱく天国（押上1-47-6）
内容：雪遊び体験・山形物産展など

●向島百花園梅まつり

日時：2月8日（土）～3月9日（日）
場所：向島百花園（東向島3-18-3）

★台東区

●針供養

日時：2月8日（土）11:00～
場所：浅草寺（淡島堂）

●東京マラソン

日時：2月22日（日）



肩こり、悩まされていませんか？

今年の冬はとても寒いですね。冬の寒い時期は、運動不足や縮こまった姿勢をとってしまいがちで、血液の流れが悪くなります。意識して身体を動かし、首や肩の筋肉をほぐしましょう。座っても出来る、簡単なストレッチをご紹介します。無理のない程度に、気持ち良い程度の強さで行ってください。



身体は軽く動かすことで、筋肉がポンプの役割を果たし、血液の上手な循環に繋がります。急激に伸ばさず、身体の温まっている日中や、入浴後などに行うのが効果的です！軽い運動は、ストレスの解消にもつながります。