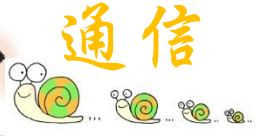




33号

# 風乃里水戸田 通信



認知症対応型共同生活 介護事業所番号 1691100307  
小規模多機能型居宅 介護事業所番号 1691100299  
サービス付高齢者向住宅 登録番号 第27号

株式会社 ウェルファイン  
〒939-0401 富山県射水市水戸田 966 番地 1  
電話：0766-53-0008 FAX：0766-53-0009  
e-mail：kazenosato@po11.canet.ne.jp

## ～ 梅雨時の体調不良に注意!!～

梅雨は体調を崩しやすい気候です。日々の生活の中に、しっかりと「梅雨の健康対策」を取り入れていきましょう！  
大事なものは**“食事” “睡眠” “運動”**です。

### 食事

ビタミンB1は糖質を分解してエネルギーに変える役割を果たすことから「疲労回復ビタミン」とも呼ばれるほど、疲労やストレスに絶大な効果を発揮します！

#### ビタミンB1を多く含む食材

玄米、全粒粉パン、豚もも肉、豚ロース肉、紅鮭  
ビタミンB2もかせない栄養素です！あわせて摂取しましょう！

#### ビタミンB2を多く含む食材

魚介、乳製品、卵、納豆、キノコ類、緑黄色野菜

## ☆☆☆ 6月・7月のイベント ☆☆☆

- ☆6/1、5、6、7 買物ツアー(アルプラザ)
- ☆6/30(土)10:00～16:00 風乃里感謝祭
- ☆7月6日(予定) 七夕祭り
- ☆6月中旬 7月中旬 合同誕生会
- ☆離週(月・水) 真生会富山病院より往診

5月はたくさんのお花を見に行ってきました！心穏やかに、そして目の保養になりました～！！自然と笑顔がこぼれます！^o^



となみ  
チューリップ  
四季彩館

## バラ園



## 風乃里 水戸田の利用者様募集中！

- ☆一人住まいで認知症の症状が出てきたので、訪問で見守りしてほしい
- ☆介護が大変になってきたので、デイサービスやお泊りを利用したい
- ☆病気の後遺症が体に残り、自宅でお風呂に入りにくくなった等

TEL 0766-53-0008 ホームページ：「風乃里水戸田」で検索

