

オリーブ便り

12月号

12月25日行事食

オムライスと星のコロッケ



❀冬至❀ 12/22(月)

北半球において

1年で最も昼が短く、夜が最も長くなる日

1. かぼちゃ(なんきん)を食べる

冬至に「ん」のつく食べ物を食べることで運を呼び込みます。

また保存がきき栄養価の高いかぼちゃは冬の貴重な栄養源です。

2. ゆず湯に入る

ビタミンCが豊富で、香りにはリラックス効果や血行促進！！

お風呂に浮かべることで、肌をすべすべにし、

風邪をひきにくい効果あり！



❀今月の行事❀

11(木) 入居者懇談会 16:00～

16(火) お菓子教室 14:30～

17(水) お買い物ツアー 10:30～、
コンサート 15:30～