

いよいよ冬到来。星がきれいに見える季節です。晴れた日に気分転換を兼ねて夜空を眺めてみてはいかがでしょうか。オリオン座、カシオペア座、ほうおう座、しし座流星群・・・あなたの願いが届くかもしれません。

さて、寒さと共にインフルエンザがやってきます。外出時には暖かい格好をして、帰宅後にはうがいや手洗いをしっかり行うなど、風邪を引かないように心掛けたいものです。

みなさんの風邪予防法・風邪を引いたときの対処法等、いろいろ知恵・体験をお聞かせください。

～☆ 郵便局での自動引落 ☆～

以前、ナイス・ケア通信でも紹介しましたが、サービス料金の払込には郵便局の自動引落がお得で便利です。(手数料はナイス・ケアが負担します) 希望される方には用紙を送付しますので、ご連絡下さい。

～☆ スタッフ紹介：K・M ☆～

こんにちは。

私は、福井県の盆地で生まれ育ちました。

津島に越してきて3年。まだまだ津島のこと知らず、こちらの言葉が分からないことなど、ご迷惑をかけることがあるかもしれません。

身心共に真の津島市民になれるように頑張っています。



参加希望の方は、
平成13年1月10日までに
ご連絡ください。

アットホームな **交流会** を開きます。

日程：平成13年1月13(土曜日)
時間：11:30～14:00
場所：ナイス・ケアの家(津島市本町3-66-1)
参加費：1500円
対象者：利用者さん、ご家族、ナイス・ケアのスタッフなど

「ナイス・ケアの家」で昼食をしながら楽しいひとときを一緒に過ごしませんか？
疲れた時は横になって頂くことも出来ますので、お気軽にご参加下さい。

お知らせ

～☆ 暮らしの雑学：食生活・塩の巻 ☆～

人間が生きていくために、塩は1日3gあれば良いのですが、現状では1日12～15gが平均です。
厚生省では1日10gまでと指導しています。

『大さじ1杯(15cc)に含まれる塩分量』

塩・・・1.5g	醤油・・・2.4g	和風だしの素・・・4.0g	減塩醤油・・・1.2g
ソース・・・1.2g	めんつゆ・・・1.3g	固形スープ・・・7.0g	マヨネーズ・・・0.3g
練り辛子・・・1.0g	練りわさび・・・0.8g		