

LOHAS便り

2025/03/01 Vol.78



Links(リンクス)

ご利用者様と私たちのコミュニティのご紹介

支援時にご利用者様が造られた作品や活動内容の紹介

実はすごい！もやしパワー

豆もよしのダイエットスープを作りました。もやしはカロリーも糖質も低く、ダイエットに最適な食材。その見た目から「もやしは栄養がない」と誤解されることも多いですが、実はもやしは栄養満点！疲労回復や美肌など 様々な効果が期待できます。スープの具にするとスープの中に溶けだしたビタミンやカリウムと一緒にいただくことができます。是非 日々の食事に取り入れてみてください！



皆様の作品集です

S様 リース

T様 絵画

I様 バッグ



猫カフェに行ってきました！

ヒョウ柄で有名なベンガルキャットと触れ合える猫カフェに行ってきました。人懐っこい猫たちが膝にのってきて、フワフワの優しい温もりに心が癒されました。人が動物の身体を撫でたりすると人の体内で幸せホルモンとよばれる「オキシトシン」が分泌されるそうです。京都市内にはフクロウやカワウソと触れ合える珍しい動物カフェもあるので、好きな方は動物との触れ合いで『幸せホルモン効果』をお試しください！



『春』と聞いて思い浮かぶのは？

ねこたんチームより

「春」ですが厳しい寒さが続き、まだまだ雪とお別れできません。だから気持ちだけでも春気分ということで・・・春と言えば、皆さま 何を連想されますか？

「春の食べ物」と言えば？
桜餅、ハマグリ、フキノトウ、桜エビ

「春の花」と言えば？
桜、桃の花、菜の花、チューリップ

「春の行事」と言えば？
花見、ひなまつり、入学式、卒業式、入社式、転勤、端午の節句、イースター

「その他」
春一番、花粉、引っ越し などなど



三寒四温と言いますが、暖かい春がやってくるのが本当に待ち遠しいですね。風邪などひかないようお気をつけください。春よ来い、早く来い??

訪問看護ステーション ライラック 熊野 沙知子

くまの さちこ



ライラックの看護師、熊野沙知子と申します。昨年7月に入社し半年が経ちましたが、日々多くの事を学ばせて頂いております。私は精神科看護に携わり6年目になります。より地域で生活する皆様のお力になりたいと訪問看護に転職致しました。また精神科医療福祉の実情を学ぶため福祉系大学で女子大生もしております。医療と福祉との境界性をアイデンティティとする強みを追求して行けたらと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

次回は4月の発行となります

合同会社 LOHAS KYOTO ヘルパーステーション オーキッド
訪問看護ステーション ライラック
相談支援事業所 ヒヤシンス

京都市左京区下鴨前萩町19
TEL(075)706-7620 FAX(075)706-8017