

令和8年

たかつぼ 通信 1月号

No.64

村上市下鍛冶屋572番地 7
特養 0254-62-1455
デイ 0254-62-1431
居宅 0254-62-1466

2026年 午年

ふれあいホットコンサート

令和7年11月20日（木）

ヴァイオリンとヴィオラ、チェロのアンサンブルの音色に心癒されました。



謹賀新年

新しい年を迎え皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます

今年も変わらぬご支援を
よろしくお願ひ致します

たかつぼ職員一同

スキルアップ

勉強会を実施しました。



在宅介護支援センターたより

ビタミンで免疫力アップ

寒い冬を過ごすために、食事から体調を整えるビタミンを摂ることが大切です。
中でもビタミンA・C・E（エース）は強力な抗酸化作用を持ち、免疫力を支える重要な栄養素です。

	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
働き	粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐ	強い抗酸化作用で抵抗力を高める	血流を改善し、細胞の老化や体の酸化を防ぐ
食品例	緑黄色野菜、レバー	ブロッコリー、果物	かぼちゃ、魚、ナッツ
ポイント	脂溶性のため油で炒めると吸収率がアップ	冬野菜の中ではブロッコリーが特に豊富	かぼちゃ100gで1日の必要量の8割以上

この3つのビタミンをバランスよく取り入れることで、寒い季節の健康を守りましょう。