



# 紙ふうせん 便り



2025年  
第165号  
6月

矢崎総業(株)経営企画室新規事業総括部ヤザキケアセンター紙ふうせん 2025/6/1 発行

## グループホーム



八十八夜の  
新茶  
(不老長寿や  
無病息災の  
縁起物)



ふきの皮むき 名人



触れるかな～



そーっとやさしく。



ぐるほ農園  
ピーマン・しいたけ



お誕生日  
おめでとうございます!



## デイサービス

こいのぼりゲーム

お誕生日おめでとうございます!



引っ張ってGO! GO!  
ゲーム

明日も天気になぁ～れ!  
てるてる坊主!

郷土料理「山口県」



《メニュー》

- ・岩国押しずし
- ・チキンチキンごぼう
- ・タケノコの味噌煮
- ・お嫁さん団子汁



同級生と仲良く記念撮影



6月創作カレンダー



藤の花が咲きました



お気軽にご相談ください  
ヤザキケアセンター 紙ふうせん  
Tel 055-965-0633



矢崎にお勤めの方に関係なく  
ご利用になれます。  
見学も随時受け付けております。



## 機能訓練デイサービス

### 端午の節句で手作り兜



桜をバックに  
「パシャリ📷」



## お誕生日おめでとうございます!



～防災訓練中～

## 事務

### ・・・気圧の変化による関節痛を和らげよう・・・

気圧の変化によって「気象病」という病気が引き起こされる方がいる。「気象病」とは、気温や湿度、気圧の変化によって引き起こされる心身の不調の総称です。人によりさまざまで、頭痛やめまい、耳鳴り、高血圧、関節痛、肩こりなどの症状が現れます。気圧の変化が気象病の発症に大きく関係していると言われており、特に気圧が低下するとき症状が現れる方が多いようです。

「気象病」を和らげるために栄養バランスが整った食事と規則正しい生活をするのが大切になってきます！

自律神経を整える効果が期待できる栄養素5つ

1. ビタミンB1
2. ビタミンB6
3. ビタミンB12
4. ビタミンC
5. カルシウム

#### ◆5つの栄養素の役割として

1. ビタミンB1 …… 豚肉や鰻、玄米など体内で糖質をエネルギーに変えるために欠かせない栄養素。
2. ビタミンB6 …… 鶏肉やレバー、マグロなどたんぱく質を分解してエネルギーに変え、筋肉や血液などを作る働きがあり、神経を保つ栄養素。
3. ビタミンB12 …… あさりやしじみ、プロセスチーズなど傷ついた神経細胞を修復する働きがあり、神経を健康に保つ栄養素。
4. ビタミンC …… ブロッコリーやオレンジ、レモンなど体にストレスがかかるとビタミンCが大量に消費される。
5. カルシウム …… 牛乳やチーズ、しらすなど体内の情報伝達を行うために欠かせない栄養素。

## 6月の行事予定

- 6日・10日・20日・23日 YYY 体操ボランティア JOT 10日・25日 傾聴ボランティア  
12日 郷土料理「新潟県」 19日 運動会 23日～27日 強化週間「気圧の変化による関節痛を和らげよう」