



気温がグッと下がってきました。朝晩はダウンジャケット、昼間は半袖と、調節に大忙しですね。さて、内臓温度が1度下がると、免疫力が30%下がると言われています。内臓温度を上げるといえば生姜です。温めると強い殺菌成分があるので、お料理に入れたりジンジャーミルクティなどがお勧めです。これから来る寒い冬にも生姜は欠かせません。縁がわごはんにもたくさん入っているので免疫力を高めて元気に過ごしましょう。



Happy Halloween!



何枚もの折り紙を組み合わせて箱を作りました。
何度やっても難しい・・・でも出来上がったら嬉しいですね



干し柿おいしそう～



みなさんの笑顔が私たちの力の源です
お誕生日おめでとうございます



みんなのお楽しみ
毎日食べたい「縁がわごはん」



健康にまつわるおもしろクイズ

1回笑うことでどのくらいのガンが死滅されているのでしょうか？

- ① 100個
- ② 20個
- ③ 50個

答えは一番下へ↓



利用者様の庭の柿をいただきましたので、干し柿用に。慣れた手つきで皮を剥き、あっという間に出来上がりました。



ご質問、ご相談、空き情報などお気軽にお問合せください

答え ① 100個

1回笑うことでガン細胞が100個死滅すると言われています。また笑いは、ガンだけではなく糖尿病や生活習慣にも効果があります。痛みを抱える入院患者がコメディ映画を観て思いっきり笑った後、2時間は痛みを感じず眠れたという報告もあります。