

あい愛・ぴ〜す館だより 4th

春風の心地よい季節になりましたが、お健やかに過ごしのことを存じます。利用者様も機能訓練に励み、イベント等にも楽しく参加し、日々思い出を刻んでいます

機能訓練・体操の様子



カチャ〜シ〜♪カチャ〜シ〜



還元水コーナー



あい愛の各事業所では、還元水生成器を導入し皆様の健康維持/改善衛生管理を強化・徹底しています。

栄養素の中心は水！
水を飲む効果って
なあに？

なぜ健康のために水が必要なの？

～体は水で出来ている～ ヒトの体の60%は水分！
例えば、体重60Kgの人→体内の水：約36ℓ。その水は体の中を何度も循環しており、1日2ℓの汚い水（老廃物）ができるようになっていく。人間の体は1日2ℓの古くてきたない水ができていくこと。その体に溜まった老廃物を排出するためには新しいきれいな水を2ℓ飲む必要がある。新しいものを入れると古いものが出ていく。新しい水を飲むと尿や汗で老廃物が排出されるという仕組み。

水を飲むとどんな効果があるの？

- ①基礎代謝が上がる
 - ②体温が上がる
 - ③食欲の抑制
 - ④肌の透明感が上がるので美白になる
 - ⑤ニキビや吹き出物などができにくくなる
 - ⑥乾燥肌・シミ・たるみの改善
 - ⑦むくみの解消
 - ⑧リンパの流れが良くなる
 - ⑨老廃物の排出
 - ⑩血液がサラサラになる
- その他：利尿・解毒・鎮静・発汗・解熱・睡眠効果などなど・・・



お誕生日
おめでとう

K.T 様
いつも、あい愛を盛り上げてくださるキミ様。お誕生日おめでとうございます

S.M 様
笑顔が素敵でいつも冗談を交えて職員を笑わせる宮里様。お誕生日おめでとうございます

TY 様
毎日お姉さんの面倒を見てくださる豊様。お誕生日おめでとうございます

