



社会福祉法人
賛育会

東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

あづまの森だより

~2017年11月号~

つながろう、ひとつに、ひろげよう、笑顔も。

100th
ANNIVERSARY
地域とともに100周年

2018年3月16日
賛育会は創立100周年を迎えます



11月のクッキングは・・・

「もちもちのカボチャ団子」
とても真剣に団子を丸めて
模様を入れる姿は
まるで和菓子職人のようでした。
中身はクリームチーズとあんこ
塩気と甘みの絶妙なマリァージュ。
皆でおいしくいただきました♡



あんこを分けて
丸めました。



いただき
ま〜す





*** フラワーアレンジメント ***

毎月開催している
フラワーアレンジメント
 笑顔と才能が
 あふれる活動となっています。



マリーの健康講座

●慢性頭痛には3種類あります●
 今月は「片頭痛」予防の体操をご紹介します！！

- 片頭痛**：ズキンズキンと脈打つ痛みが時々起こる。毎日の場合もある。
- 緊張型頭痛**：頭を締め付けられるような痛みが起こる。頭・首・肩に負担のかかる姿勢などが原因。
- 群発頭痛**：左右のどちらかの奥がえぐれるような痛みが毎年1～2か月程集中して起こる。

