

第45号

めぐみだより

令和8年1月1日発行

社会福祉法人 福祉の森

- 特別養護老人ホーム 恵の海
- ショートステイ事業
- デイ・サービス事業
- 恵の海地域相談センター
- ケアハウス

〒737-2603 広島県呉市川尻町西6丁目10-1
TEL(0823)87-0280 FAX(0823)87-0282



藤田
憲子

ご寄贈
令和7年1月～令和7年11月受付
呉市農業振興センター様
※個人情報の掲載については、ご本人の承諾を得ています。

感謝
慰問
ご寄贈
令和7年11月28日
民生委員・児童委員の皆さん



次回発行日：令和9年1月1日発行

医務だより

インフルエンザの症状の主な特徴

船橋駅前内科クリニック 掲載記事より

発熱

コロナよりも発熱が多い
夜の方がでやすい

頭痛

一番つらいといわれやすい。コロナよりも頭痛が多い

咳・痰

咳はインフルでもよくあるが肺炎にも注意が必要

関節痛・筋肉痛

逆に意外といわれるのが関節痛や筋肉痛

鼻水

意外にもインフルでの鼻水、鼻づまりは多い

だるさ

だるさも言われるがコロナよりも軽い

のどの痛み

典型的などの症状もある一方どの炎症がない例もある

消化器症状

胃もたれや食欲不振下痢がいわれやすい

みんなで予防 インフルエンザ



めぐみ食堂



栄養士だより

栄養についての豆知識



黄色の食べ物

ごはん、パン、めん、油等
身体を温める、動かす、力を出すエネルギーのもととなる。

赤色の食べ物

肉、魚、卵、乳製品 大豆製品等
身体の血液、筋肉、臓器、血管、酵素抗体になり強い身体を作るもととなる。

緑色の食べ物

身体の調子を整えて身体の機能を維持する。不足すると様々な病気、体調不良の原因となる。

食事は好きなものを好きだけ食べるのではなく、いろいろな種類の異なる食べ物をバランス良く食べることが大切です。そこで同じ役割を持つ食材を3色に分け3色がまんべんなく入っているかが確認の目安になります。

