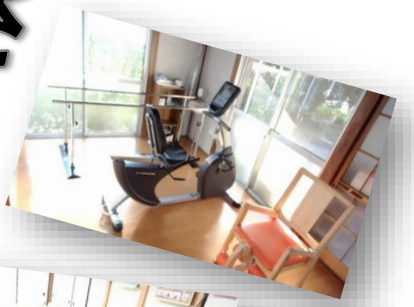
デイルーム

はばたき

令和3年5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



5月のイベント

11日（火）～17日（月）
ピンポンパン大会

よ～く狙って！
目指せ高得点！！

11日（火）　29日（土）
プッチンちらし

全く新しい「ちらし寿司」
是非ご賞味ください

月間創作レク
玄関ディスプレイ

何ができるか
お楽しみ！

●お茶で一服●

心と体に作用する「緑茶の健康効果」を知っていますか？

カテキン（渋み）…生活習慣病予防とアンチエイジングに！

・血圧・血糖・LDLコレステロールの上昇を抑制　抗腫瘍作用　抗酸化作用　腸内の善玉菌を増加　等

テアニン（旨味）…心の問題の予防に！

・うつ病、統合失調症の症状軽減　記憶力改善作用　睡眠改善作用　カフェインによる興奮作用の抑制　等

カフェイン（苦味）

・作業速度の向上　強心作用　覚醒作用　利尿作用　等

※過剰摂取は不眠や頭痛、倦怠感、軽い依存症を起こすこともあります。

【お問い合わせ】
デイルームはばたき　TEL：0480-26-2150　長塩　遠藤