



いよいよ今年も残りわずかとなり、年末年始の過ごし方について考える時季となりました。風邪や感染症に気をつけて手洗いうがいを徹底しながら12月も楽しく過ごしたいですね。

## 冬の定番みかんのパワー

冬の果物といえばみかん。こたつに入りながらほお張ることに、小さな幸せを感じる人も多いのではないのでしょうか。

ビタミンCが豊富に含まれているため、風邪予防にいいイメージがありますが、魅力はそれだけではないのです。実は、みかんには次のような効果もあります。

### ダイエット効果

みかんに含まれるヘスペリジン、中性脂肪の増加を防ぐ効果があり、食物繊維も多く含まれているため便秘にも良いです。



### 疲れを回復

酸味のもととなるクエン酸には疲れを素早く回復する効果があります。毎日1～2個みかんを食べれば疲れ知らずの体になれるかもしれませんね。

### 肌の潤いをキープ

ビタミンAには鼻や喉などの粘膜の働きを整えるほか、肌の潤いを保つ効果もあります。冬の寒さで肌が乾燥しがちなのでピッタリです。また、みかんの皮には果肉の3倍ものビタミンCが含まれているので入浴剤としても活用できます。



★手軽に食べられて美味しい、しかも栄養価が高いみかんパワーで今年の冬を元気よく乗り切りたいですね!!

## 社員のペット紹介 今月はワタシ!!



### 《キャミ♀13才》

キャバリア・キング・チャールズ・スパニエル

キャミちゃんは13歳なので目も耳も悪くなってきてますが、散歩も好きでとっても甘えん坊です。最近では寝てることが多くなってきてますが、顔を見るとまだ幼く可愛いです。(飼い主目線ですが…)まだまだ長生きしてね♡

### キャバリア・キング・チャールズ・スパニエルの特長と性格は？

イギリス産の小型犬の一種。スパニエル種に分類され、日本では一般的に『キャバリア』と略されて呼ばれる。『キャバリア』とは騎士という意味で、騎士らしく雄々しい感じがすることから名称され、イギリス国王、チャールズ2世が寵愛していたことから『キャバリア・キング・チャールズ・スパニエル』という名前になったと言われています。

性格は優しく協調性が高く、初めて対面する犬や人にも比較的よくなつきます。容姿は絹のように美しい毛並み特徴です。

### 患者様へのお知らせ

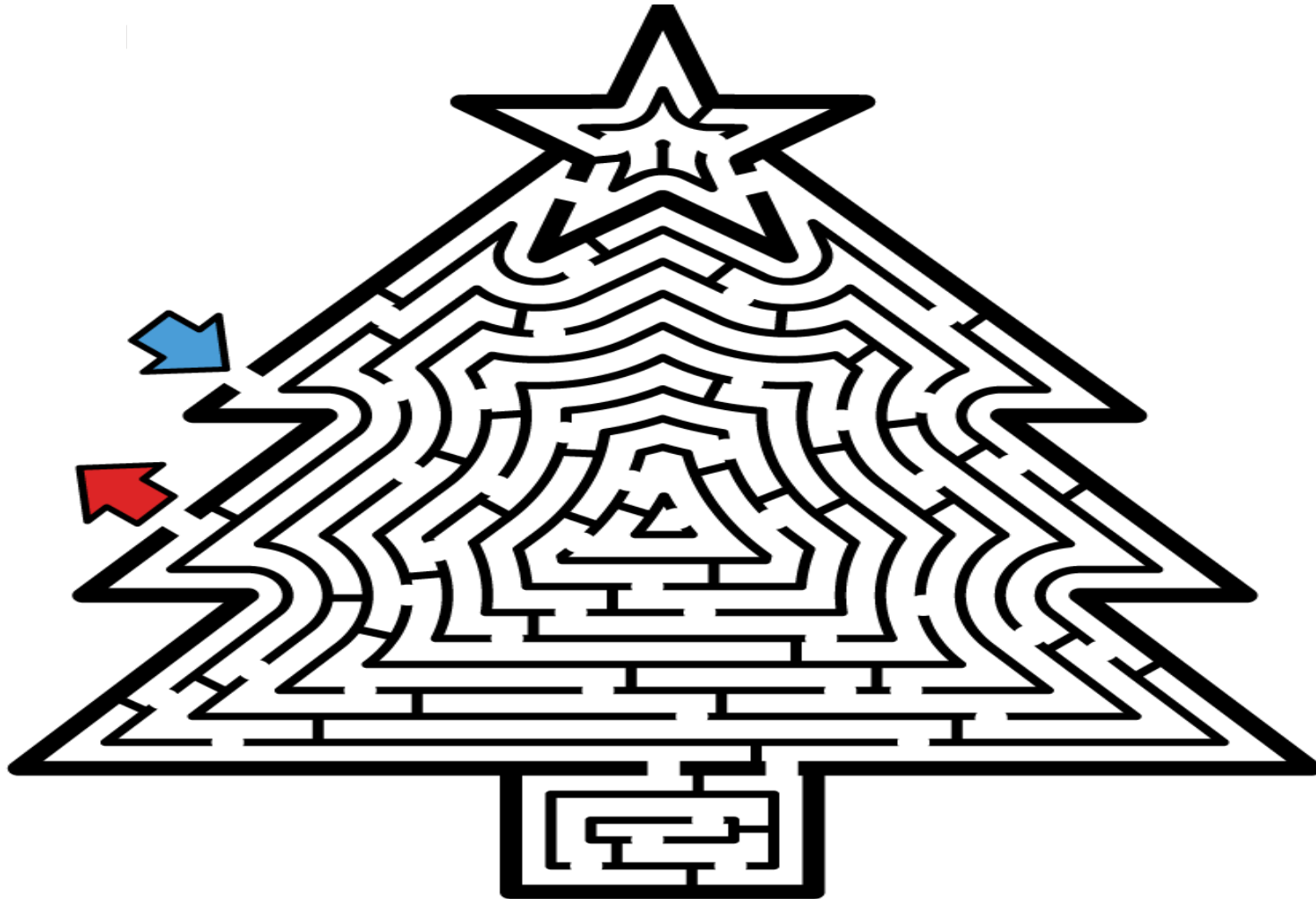


12月11日(土)は職員研修のため、  
12月30日(木)～1月4日(火)は年末年始のため、  
休業させていただきます。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



めいろ で あそぼう♪



受付にクーピーをご用意しています。お声がけください！