

どげんき通信

第 119 号
令和 3 年
(2021 年)
6 月 1 日発行



胃の中のピロリ菌

みなさんお元気ですか。五月より蒲郡市の配食が始まりました。さらに六月より蒲郡市の配食サービスの委託を受けて配食をスタートします。健康長寿に貢献できるところで、四月中旬に健康診断へ行ってきました。結果、血液検査で肝機能に異常があり、胃カメラでピロリ菌がいることが分かりました。ピロリ菌は胃癌の原因にもなるので、後日改めて病院で受診して治療することにしました。

~新型コロナワクチン 関連詐欺に注意を!~

ワクチン接種に係る不審な電話やメールが届く事件が頻発しており、国民生活センターが注意を呼びかけています。

「〇万円払えば優先的に接種できる。」

など何か不審な電話等があった場合は最寄りの相談センターに相談ください。

病院に行く前にインターネットで調べてみると、お酒を飲まなくても脂っこいものや甘いもので内臓に脂肪が蓄積されるようです。ピロリ菌は薬を飲んで治療するみたいですが、ヨーグルトを飲むと〇%治療の効果があるようです。そこで

肝脂肪対策で甘いお菓子をやめて毎日運動し、ピロリ菌対策でヨーグルトを毎日飲みその後病院で検査治療の結果、血液の数値が改善され、ピロリ菌も除菌できていました。せっかくなのでいい習慣を続けていきたいです。ちなみに当店でヨーグルト販売中です!

日	月	火	水	木	金	土
30 仏滅	31 大安	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅 芒種
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 大安	11 赤口 入梅	12 先勝
13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引
20 先負	21 仏滅 夏至	22 行事食 大安 (夕食)	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負
27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	1 友引	2 先負 半夏生	3 仏滅

6月カレンダー



ぬり絵でマンチエイジング！

ぬり絵をすることで、脳が活性化され、認知症等の予防に効果があるそうです。シットライ！



雨上がり



カエルの合唱

☆今月の行事食☆

6月22日(火)夕食

「鹿児島県産黒豚の炙り焼き弁当」



6月の行事食は、「鹿児島県産黒豚の炙り焼き弁当」をご用意いたしました。やわらかな肉質と脂の甘さが特徴の「鹿児島県産黒豚」のロース肉を香ばしく焼き上げました。脂の旨味と合うように、醤油ベースの甘辛ダレで仕立てた一品です。

○おしながき○

鹿児島県産黒豚の炙り焼き/コールスローサラダ/ささげのお浸し/出汁巻き玉子/ほうれん草のごま和え/胡瓜の生姜漬

<発行・お問い合わせ>

宅配クック123
豊川店



TEL:0533-56-3005

FAX:0533-56-3006

営業時間 9:00~17:00



～ 介護お助け便で

日用品のご注文も承ります！～

食料品や日用品など、大きいモノ・重いモノもお弁当と一緒に配達できるようになりました！
ご注文・お問い合わせはスタッフまで！

