



ということで、今回は体の内側から乾燥対策~♪



新鮮野菜は、
すてんく市☆☆

【OK 食品】

- ・卵
- ・乳製品
- ・ネバネバ食品
- ・フルーツ
- ・ナッツ類
- ・緑黄色野菜
- ・肉や魚に含まれるセラチン質

ちなみに、食べると乾燥してしまう食べ物

【NG 食品】

- ・甘いもの
- ・辛すぎるもの
- ・カフェイン・アルコール
- ・偏食



プー!!
過剰摂取はしないよう
気をつけましょう!!



はちみつで
僕、ツヤッ

宮内さんが
プーさんに見えるのは
私だけなのかな?

※アレルギーのある方は注意が必要で
効果には個人差があります。 イラスト：崎川◎

パチパチ!! 新コーナー

今月のテーマ 【乾燥肌について】

今回のテーマは、乾燥肌についてです。
肌がかさかさしている、潤いが感じられない—こんな「乾燥肌」は、空気が乾燥する季節の悩みだと思われがちですが、最近ではエアコンなどにより、ほぼ一年を通じての肌トラブルとなっているようです。肌の水分・皮脂が不足して潤いがなくなっている状態で、ドライスキンとも呼ばれています。
改善する為には保湿も必要ですが、今回は体の内側からのアプローチをご紹介します。

【乾燥肌に効くと言われている栄養素と食べ物】

- タンパク質（肉類・たまご・大豆など）
- オメガ3系脂肪酸（エゴマ油・青魚）
- ビタミン類（納豆・ナッツ類・いちごなどのフルーツ）

これらの食品を意識しながら、バランスよく摂取し、乾燥肌にならないように予防しましょう。

※症状がひどい場合は早期の受診をおすすめします。

チエミWith◎



ファーストフードやインスタント食品は、
食べすぎると乾燥肌の原因になることもあるから
気をつけて。

chiemi

おやつは、甘いお菓子より
アーモンドやナッツ類がオススメ!!
腹持ちが良く、美肌につながりますよ。



chikako



chifumi

普段、口にしてる食べ物を
見直すことで、保湿力アップを
目指して乾燥肌の改善をしましょう

※あくまでも個人の意見です。



〒771-2502 至 池田井川 IC 吉野川ハイウェイオアシス
徳島県三好郡東みよし町足代3796番地3
TEL(0883)79-3928 FAX(0883)79-3927
<http://www.ws.-yamanami.net/>



社会福祉法人三好やまなみ会

ワークサポート
やまなみ

- 指定・特定一般相談支援事業
- 就労移行支援事業 □ 就労継続支援B型事業
- 就労定着支援事業 □ 自立生活援助事業
- 地域活動支援センター事業
- 共同生活援助事業(グループホーム)
- ひきこもり相談支援事業



2019年1月1日発行

やまなみ

□ 新年のあいさつ

施設長 岩城 貞時

新年あけましておめでとうございます。皆様方におかれましては、ご健勝で新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、旧年中は格別のご理解ご支援を賜りましたこと厚くお礼申し上げます。さて、障害者支援を取り巻く環境の変化として、平成三十年四月に障害者総合支援法が改正されました。この改正の中で、障害者が望む地域生活の支援施策として、グループホームなどを利用していただく方を対象に定期的な巡回訪問等を通じて円滑な地域生活に向けた相談・助言などを行う「自立生活援助」や、就業に伴う生活面の課題に対応できるように事業所・家族との連絡調整等の支援を行う「就労定着支援」などのサービスが新設されたところです。
三好やまなみ会におきましては、これらのサービスの展開を始め、障害を持つ方々が地域においてより良い生活を送ることができるよう支援してまいります。また、制度の狭間で様々な課題を持たれている方々への相談支援や生活困窮者の就労訓練などの他、当事者同士で悩みを話し合い共有することで安心感を得ることが出来るピアサポート活動、健康づくりや社会参加にもつながる障害者バレーボール活動への支援も引き続き行ってまいります。
本年も障害者支援のために職員一同で取り組んでまいりますのでよろしくお願い申し上げます。



NEW ITEM INFORMATION

新商品情報

ファー付きかごバック発売決定!!

※ご注文を承ります。

