

ふるさと便り

社会福祉法人夢
特別養護老人ホームふるさと

平成28年3月

2月行事 節分



守秘義務のため、
ホームページのふる
さと便りに、利用者様
の顔写真は掲載して
おりません。

3月に入り少しずつ暖かくなってきましたが、まだまだ、寒い日が続いています。
先月に引き続き、インフルエンザなどの感染症に注意していききたいと思います。

特養介護士より

【ゆめ喫茶より】

毎月第2日曜日、10:00～16:00
高齢者あんしんセンターふるさとにて、
ゆめ喫茶を開催しています。
誰でも自由に参加でき、コーヒーを飲みながら
お話をすることができます。(無料です)
利用者の皆様も参加し、ゆっくりコーヒー
を飲みながら、家族や地域の方達と楽しい
時間を過ごしています。ご家族の方も自由に
利用できるの、面会の際はお立ち寄り下さい。
15時～は、ピアノ生演奏もあります。



栄養士より

季節の変わり目は、身体が乾燥しやすいです。そこで、今月は身体の乾燥を防ぐ食材や食べ方を紹介します。

身体の乾燥を防ぐ成分は、脂質やビタミンEなどがあげられます。

脂質は、過剰に摂取する必要はありませんが、適度に良質なものを摂るよう心掛けましょう。青魚や植物油、ごま、ナッツには不飽和脂肪酸という身体に必要な、良質な脂質が含まれています。肉、乳製品、卵からだけではなく、バランス良く摂るように意識しましょう。

ビタミンEは、血行を促進し、新陳代謝を活発にします。油脂類や種実類(ごま、アーモンド、落花生など)に多く含む成分で、普段の食事からでも十分に摂取でき、よっぽどの事がない限り不足しないと言われていますが、意識的に摂取するよう心がけましょう。

※ビタミンEには、効果的に摂取できる方法が3点あります。

- ①油で調理する。 【例】・鮎やあじ、鰯を油で焼く、あげる
- ②ビタミンCと一緒に摂る。 ・サラダにドレッシングをかける
- ③乳製品と一緒に摂る。 ・ナッツとチーズと一緒に食べる

ビタミンEは、動脈硬化や冷え性、肩こりなども予防する効果もあるので効率よく摂取し、健康な身体で春を迎えましょう。

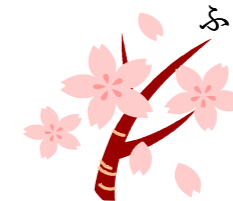
3月行事予定

- ☆3月 3日(木) ひな祭り
- ☆3月30日(水) 誕生会
- ☆3月下旬より 桜の花見

※桜の花見は開花によって
予定が変更になる場合があります

3月慰問予定

- ☆3月 8日(火)
ハーモニカ演奏
- ☆3月11日(金)
綿貫町踊りの会
- ☆3月17日(木)
ふれあいバラエティ



※利用者の体調によって参加を見合わせる場合があります。

※慰問については、追加になる事やボランティアの都合により日程が変更になる事があります。

※時間はいずれも、14:00～となります。