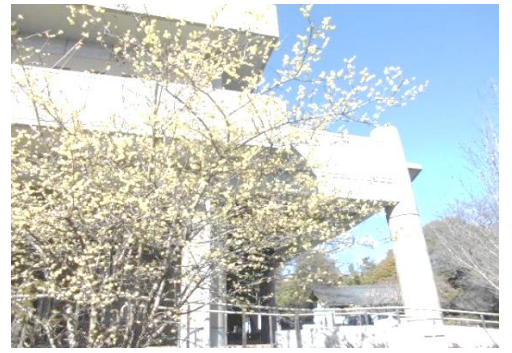


月刊 はるぱてお

一年で最も寒い時期とされている立春が過ぎましたが、まだまだ冷たい風が吹いております。皆様におかれましては体調はいかがでございましょうか。‘はるぱてお’の臘梅は満開となり、風に乗って馨しい香りを運んで来ております。暖かい冬の陽射しの中で是非その香りに包まれて下さいますように。



【1/12 高校による手話ダンス】



クラーク記念国際高校の生徒さんが手話ダンスを披露して下さいました。大ヒットしました『恋ダンス』！若さあふれる軽やかな可愛らしいダンスに皆様とても新鮮な気持ちになられたようです。

【1/16 スウェーデンより視察に】



スウェーデンの建築家の方が‘はるぱてお’にいらっしやいました！皆様少し緊張気味。英語でご挨拶が出来ましたでしょうか？日本らしいおもてなし『箏の会・よろこび』の皆様にお琴を演奏して頂きました。

♪Wonderful♪

【1/7、23 お鍋に挑戦】

寒い季節のお鍋で体も心もぼかぼか。一緒に白菜を切ったり鳥団子も作りました。皆様と作った手作りのお鍋は最高です。大変美味しく頂きました。



【2/3,4 節分】

職員が鬼に扮して盛大に豆まきを行いました。旧年の禍や災難を祓い清め、今年が皆様にとりまして良き一年となりますように祈りを込めてまして『福は内』！！



施設長より
本、ビニール袋のご寄付ありがとうございました。理事長室を図書館にしています。ご希望の方は事務所までお声掛け下さい。引き続き、本のご寄付はお待ちしております。

【2/5 傾聴ボランティア】



毎月第1、第3日曜日と第2、第3火曜日に傾聴ボランティアさんがご入居者の皆様を訪ねて下さいます。じっくりと耳を傾けてご入居者様のお話を聞いてくださっております。時には皆様で歌を歌ったり、賑やかなひと時です。

3月 月間予定表

H29

日	月	火	水	木	金	土
			1 書道	2 健康体操	3 音楽療法	4
5 傾聴(あゆみの会) あゆみの会交流会	6 裁縫 つばめはやて歌	7 パン販売	8 ウクレレと ハーモニカ	9 健康体操	10 音楽療法	11
12	13 つばめはやて歌	14 パン販売 傾聴(みみの会)	15 3Fハーモニカ 書道	16 ひかりのそみお茶会 健康体操	17 音楽療法	18
19 傾聴(あゆみの会)	20 春分の日	21 パン販売	22 書道	23 健康体操	24 音楽療法	25 ト音キーズ ギター演奏会
26	27 つばめはやて歌	28 パン販売 傾聴(みみの会)	29	30	31 音楽療法	

通常のレクリエーション: 10:30~11:30または14:00~15:00 書道: 特養14:00~14:30 デイ14:30~15:00

《塩分について》

★管理栄養士からの健康だより★



塩分の取りすぎは高血圧や胃がん等様々な生活習慣をまねくおそれがあります。日本人の食事摂取基準によると1日の目標量は男性8g未満、女性7g未満とされていますが、現状平均は男性11g、女性9.2gと目標量より多くなっています。(平成27年国民健康・栄養調査より)ちなみに、はるばておでは、塩分8g未満で献立作成をしています！！

☆塩分を減らす方法、薄味をおいしくする方法☆

- ・漬物、練り製品(ちくわ等)、加工食品(ウィンナー、ハム)等は塩分が多いため食べる回数を減らす。
- ・酢、レモン、ゆずなどの酸味、香辛料、のりやごまなど風味あるもの、出汁の旨味を使う。
- ・しょうゆやソースは「かける」よりも「つける」。
- ・食事は均等に塩分を控えるよりも1品普通の味付けにし、他を薄味にする。
- ・汁物はただ薄くするのではなく、汁量を半分にするか具沢山にする。
- ・薄味にしても沢山食べれば意味がないので食べ過ぎに注意する。

このように、塩分を摂りすぎない工夫がいろいろあります。まずは、塩分を摂りすぎないようにする意識を持つことから始めてみてはいかがでしょうか☆

管理栄養士 強矢



ご家族の皆様へ

はるばておの庭の日溜まりに、心やすまる時間を感じます。
寒い日が続いておりますがお変わりございませんか

今年前半の草刈りを

4月23日(日)

5月28日(日) に実施いたします。

御協力をお願い申し上げます。



家族会 若林 利昭