

月刊 はるぱてお



【2/1 音楽療法】



音楽療法の松島先生にお会いするのが今年2回目。デイサービスの皆様と先生の楽しいお話もはずんで♪素敵な笑顔と歌声が響きました。

【2/5 パン販売】

毎週火曜日10:30～
美味しいパン屋さん
『オルフロートパンジー』



1ヶ月ぶりのパン屋さん。いつもありがとうございます。特養の皆様にご注文を聞いてお届けいたしました。あんぱん、クリームパン、ジャムパン、フルーツカステラ、マドレーヌ等々皆様に大好評です！ふんわりやわらかく、そしてどこか懐かしい、とっても美味しいパンです。

のぞみ



はやて



【2/2 豆まき】

デイサービス



スタッフが赤鬼・青鬼になりきって金棒を振り上げ！？ご利用様が力いっぱい豆（新聞紙で作りました）を投げて鬼退治。今年も素敵な一年になりますように。

【はやてユニット 作品】



皆様が
幸せに過ごせ
ますように
願いをこめて

鬼は外！
福は内！！

【2/5 美味しい昼食の風景】

あさま



《今日のメニュー》

ご飯、味噌汁
マグロカツ
ひじき煮
こゆず缶



こまち



3月 月間予定表

H31

日	月	火	水	木	金	土
					1 音楽療法	2
3 傾聴あゆみの会	4 つばめはやて歌	5 パン販売	6 3Fハーモニカ 書道	7 裁縫 健康体操	8 音楽療法	9 ギター演奏 ト音キーズ
10	11 デイ折り紙 つばめはやて歌	12 傾聴みみの会 パン販売	13 ウクレレ	14 健康体操	15 音楽療法	16
17 傾聴あゆみの会	18 つばめはやて歌	19 パン販売	20 書道	21 春分の日	22 音楽療法	23
24	25	26 傾聴みみの会 パン販売	27	28	29	30
31	つばめはやて歌		五月会歌の広場	健康体操	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

<腸内環境> ★管理栄養士からの健康だより★

体調を崩しやすくなるこの時期は、特に腸内環境を整えましょう！免疫細胞の7割が腸にあると言われているため、腸内環境を整えることにより免疫力がアップします。

腸内環境をよくするためにはプロバイオティクス(腸に有益な働きをする細菌)とプレバイオティクス(プロバイオティクスの働きを助ける物質)を両方摂るのが良いとされています。

- ・プロバイオティクス…ヨーグルト、乳酸菌、ビフィズス菌
- ・プレバイオティクス…オリゴ糖、食物繊維

例えば、ヨーグルトをそのまま食べるより、オリゴ糖や果物(食物繊維)を入れて一緒に食べるとより腸内環境を整えてくれます。他にも玄米ご飯(食物繊維)に納豆、漬物(乳酸菌)の組み合わせも良いですね。

腸内環境を整えてくれる商品も沢山発売されているので、それらも上手に取り入れて腸内環境を整えて冬を乗り切りましょう！



管理栄養士 井原



☆蜃梅が満開！春を告げる
香りに包まれています☆



☆駐車場の片隅に
福寿草を見つけました☆



《 ご家族の皆様へ 》

続く寒さに日だまりが恋しい日々ですが、その後お変わりございませんか。
毎年皆様にご協力いただいております「はるばてお」の草刈を今年は

4月21日、5月19日、10月20日、11月17日の4回を予定しております。
詳細につきましては「3月月刊はるばてお」にてご案内させていただきます。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



家族会 若林 利昭