

月刊 はるぱてお



【1/14 楽しい集い】

楽しい集い Part 2

【2/3 節分】



マジックショー
もありました

体操グループの「ふれあいクラブ」の皆様が楽しい企画を考えて下さり、歌やゲーム等、心温まるひと時を過ごしました。お座敷小唄を「ばびぷぺぼ」で歌ったり、すこし難しいゲームで頭の体操もしました。

大きな青鬼の登場で、盛大に節分の豆まきが行われました！大きな豆は、紙をまるめたお手製です。鬼を目がけて「鬼は外」そして「福は内」



【節分の日の特典メニュー】



ちらしずし
つみれ汁
五目豆煮
ほうれんそうの
胡麻和え
みかん



とっても美味しくいただきました

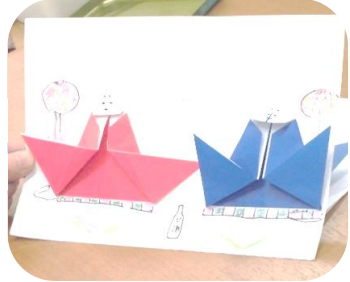
【2/10 歌の集い】



【2/10 折り紙 ピーコック】



今月は、お内裏様とおひな様を教えて頂きました。桃の花やぼんぼり、菱餅など思い思いに描いて素敵に完成しました！



2階の「つばめユニット」で毎週月曜日、皆様とご一緒に素敵な歌を唄って下さいます。とっても優しい尾形先生です。時々手話を交えて、季節の歌をたくさん歌います。

3月 月間予定表

R2

日	月	火	水	木	金	土
1 傾聴あゆみの会	2 つばめはやて歌	3 パン販売	4 書道	5 裁縫 健康体操	6 音楽療法	7 デイ・ショート ヨガ教室
8	9 デイ折り紙 つばめはやて歌	10 傾聴みみの会 パン販売	11 ハーモニカと ウクレレ	12 健康体操	13 音楽療法	14
15 傾聴あゆみの会	16 つばめはやて歌	17 パン販売 「オハナ」 フラダンス	18 書道	19 お茶会つばめはやて 健康体操	20 春分の日 音楽療法	21
22	23 つばめはやて歌	24 傾聴みみの会 パン販売	25	26 健康体操	27 音楽療法	28
29	30	31 パン販売				

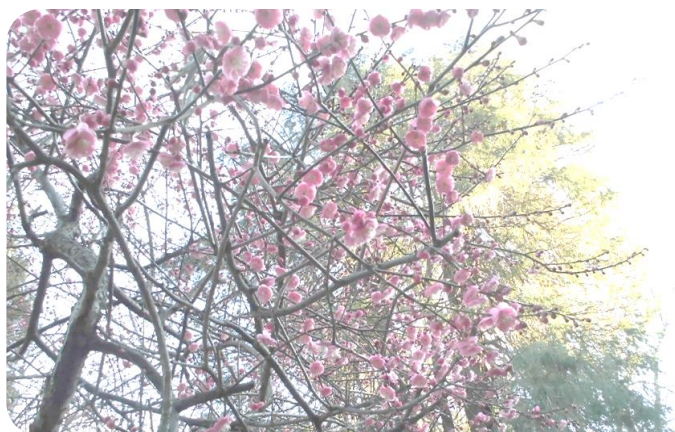
通常のレクリエーション: 10:30~11:30または14:00~15:00

書道: 特養14:00~14:30 デイ14:30~15:00

【2/11 民謡 三橋二丁目共和会民謡部の皆様】



艶やかなピンクの衣装で、「秋田おぼこ」「草津節」、埼玉県の「川口小唄」等々、賑やかに披露していただきました。



春鶴の前の梅の花が春を告げております

★管理栄養士からの健康だより★



<血圧が高い>

血圧は目安として75歳未満は130/80mmHg未満を、75歳以上でも140/90mmHg未満を目標にするといいと言われています。

～高血圧改善のポイント～

①塩分を控える

一日の塩分の摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

減塩商品を使用したり、味付けを工夫（酢、レモン、出汁、香辛料等）してみてください。

②カリウム、食物繊維を摂る

生野菜や生果物に豊富に含まれているカリウムと食物繊維は塩分のもとであるナトリウムを体外に排出してくれますので積極的に摂りましょう！

ただし、腎臓病の人はカリウム摂取量を医師に相談して下さい。

③太りにすぎに注意

内臓脂肪が増えると血圧も上がりやすくなります。食べ過ぎを注意することで塩分も控えられますね。

④十分な睡眠をとる

寝不足やストレスも血圧が上がりやすくなります。以上の点に気を付けてみてください！！

