

バレンタイン 愛のつかみどり!

男性も 女性も チャレンジ!
中のお菓子をゴっそりつかんで お持ち帰り下さい!



女性からチョコレート
もらうの嬉しいな~



当たりが出るかな~?





タクティールケアのお知らせ



タクティールケアとはやさしく手の平で包み込むようにして行うソフトマッサージです。

背中・手・足をやさしく包むようにされることで、不安や痛み・ストレスが緩和される効果があるとされています。このたび、

セラピストの資格を取りました。

ご希望の皆様に行いたいと思います。

興味のある方はご遠慮なくお声かけください。高橋



栄養のコーナー

★おいしくて身体にいい雑穀米を食べましょう

3月9日は「雑穀の日」だそうです。当施設でも十五穀米カレーを提供する予定です！雑穀の日は日本雑穀協会が制定し日本記念日協会にも登録されているそうです。今回はその雑穀米について紹介します。

雑穀とは・・・大麦、きび、あわ、ひえ、赤米などの数種類の穀物を白米と混ぜて炊くご飯。白米と同様に炊くことができます。完全に主食が米飯主体になったのが昭和20年ごろと言われています。

米が食べられないため、しかたなしに食べていた雑穀ですが、栄養価の面では白米をはるかに凌ぐほど。今ほど食材が豊富でなかった時代の日本人の健康を支えてきたのが雑穀ともいえます。

<主な雑穀の紹介>

●大麦・・・食物繊維が豊富で、白米の約19倍！カルシウムは約3倍、カリウムは約2倍含まれます。血糖値上昇の抑制や、血中コレステロール値の抑制に効果的です。

●きび・・・白米と比較して食物繊維が約3倍、マグネシウムが約4倍、鉄分が約3倍含まれます。きびのたんぱく質には、善玉コレステロールであるHDLコレステロールの値を高める効果があるといわれています。

●あわ・・・食物繊維は白米の約7倍、カルシウムが約3倍、マグネシウムが約5倍、鉄分が約6倍含まれます。きびと同じく、HDLコレステロールの値を高める働きと脂質代謝を改善する効果も期待できます。

●ひえ・・・食物繊維は白米の約8倍、マグネシウムが約5倍、カリウムが約3倍含まれます。きびと同じく、HDLコレステロールの値を高める働きと脂質代謝を改善する効果も期待できます。

雑穀のもちもちフクフクとした食感はとても楽しいですね！自然と噛む回数も増えるのでどちらの健康効果も期待できそうです。雑穀は昔の食べ物というイメージがありますが、こういった効果から今また注目されています。これからも季節や時代の流れに応じた食事提供を行なっていきます。



楽しきは老いても女難まつり
青空や花は咲くことのみ思ひ
日脚伸ぶ山をはなるる鳥の影
春の灯の洩れる聖堂ミサ終る
パンジーに想ひ出いくつ友は亡し
春寒し羽根なきものは地を歩く
目つむれば若き我あり春の宵

あやめ様

一万先も地球上に人間社会
平昌笑顔あふれるアスリート
かぶりつき照明より光頭会
地震多し地殻変動前ぶれか
新薬出来たらいいな若返り
働き改革老人パワー意地示せ
(頭の休憩)
何にも考えないで空にすること
明日の活力生む為に

長本様



皆さんどしどし投稿して下さい！25日まで

【3月生まれの皆様】

○枝様、田○様、石○様、○南様、江○様、佐○様、
高○様、○野様、○田み様、大○様、○井様、○田様、○塚様
お誕生日おめでとございます。



看護のコーナー

～体内時計＝生体リズムを調節する役割～



朝の太陽の強い光によってリセットされます。

朝日を浴びることで眼から入った太陽の光の情報を網膜をと通すことでリセットされ24時間という一定のリズムに体内時計が調節されます。

- ・朝起きたら必ず朝日を浴びる
- ・日中はできるだけ光を浴びる時間を作る
- ・夜は強い光をできるだけ浴びない

など、生活に光のリズムを取り入れる工夫をしてみましょう

平成30年



3月

のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<p>P =ポイント対象行事 ※月・水・金 朝の体操もポイント対象</p>						
4	5	6	7	8	9	10
喫茶ゑびす P		カラオケ P	喫茶ゑびす P	買い物		映画会 P
11	12	13	14	15	16	17
喫茶ゑびす P		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P		カラオケ P	
18	19	20	21	22	23	24
喫茶ゑびす P	買い物		喫茶ゑびす P		ひょうたん 夢くらぶ	映画会 P
25	26	27	28	29	30	31
喫茶ゑびす P		カラオケ P	喫茶ゑびす P			

少しずつ暖かい日が増えてきて、外に出かけたくなる季節になりました。花粉症の人はこの暖かさが少し憂鬱だったりしますが、みることができる花が増え、お花見に行くのが待ち遠しいですね。ちなみに田和地区のお花見は4月1日の予定です。
お楽しみに～