

バレンタインチョコ釣り

Happy Valentine's Day



釣れたよ♡



ハッピーバレンタイン



ハート♡

釣れた
~

HAPPY WHITE DAY



どれにしようかな~

ひなまつい



ケアハウスの1階ロビーに、美しいお雛様を展示しています
色とりどりの華やかな衣装をまとったお雛様をゆっくりとご覧ください



お雛様たちと一緒に
にはいチーズ



看護のコーナー

～花粉症、アレルギー症状～

スギ花粉症のピーク時期

くしゃみ・鼻水だけでなく「だるさ」「頭痛」「集中力低下」も出やすい

- (対策)
- ・マスク、メガネ着用
 - ・帰宅後は洗顔、うがい
 - ・室内への花粉持ち込みを減らす

～感染症（油断しやすい時期）

インフル・コロナなど、まだ流行する事があります

暖かくなり「もう大丈夫」と油断しないように注意してください

- (対策)
- ・手洗い、換気の継続
 - ・体調不良時は無理をしない

～栄養のコーナー～

～フレイルを予防しましょう!～

みなさん、「フレイル」や「サルコペニア」という言葉をご存じでしょうか?元気に楽しく生活を送るためには、健康な体が必要です!栄養満点なご飯をしっかりと食べて、適度な運動をし、健康寿命を延ばしましょう!

* 「フレイル」、「サルコペニア」とは? *

「フレイル」とは「加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態」のことで、いわゆる「虚弱」です。また、「サルコペニア」とは「筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」のことで、

栄養不良や運動不足、加齢などが原因とされており、サルコペニアが進行してフレイルに繋がることも少なくないです。

* フレイルを予防するには? *

①規則正しい食生活を送りましょう

欠食することなく、1日3食しっかりと食事をしましょう

②栄養バランスの良い食事をしましょう

ただ食べれば良いというわけではありません。必要な栄養素を必要な量、摂ることが大切です。そのためには、糖質である主食、たんぱく質である主菜、ビタミンやミネラルである副菜をしっかりと食べましょう。

- ・糖質(主食)の働き→ご飯やパン、麺類に主に含まれる。活動を支えるエネルギーの源であり、脳への唯一の栄養素。不足すると疲れやすくなる。
- ・たんぱく質(主菜)→肉や魚、卵、牛乳に主に含まれる。筋肉や骨の材料となる。不足するとサルコペニアに陥りやすくなる。
- ・ビタミン類ミネラル類(副菜)→野菜や果物に主に含まれる。免疫力を高めたり、栄養素をうまく働かせるための役割がある。不足すると体調を崩しやすくなる。

③適度な運動をしましょう

「さあ、運動しよう!」と意気込んでしまうと中々継続できませんよね。大事なのは「続けること」です。簡単なストレッチや、その場で足踏みをすることも運動です。ラジオ体操を習慣にすることも良いかもしれませんね。



皆様の投稿コーナー



野仏の耳朶ふつくらと日脚伸ぶ
春宵や鍵に付けたる鈴の音
片言の嬰兒やまこが主役雛の宵
冬ざくら淋しき刻は空を視る
彼岸晴れ観音堂の太格子
白酒に酔うて候左大臣
ふところは温し焼芋一つあり
あやめ

クリスマス食べた食べたと言つて居る
枯野色干し柿作り玄関に
クリスマス何んでも良いと三等に
マフラーを緩く結んで冬に堪え
春待ちの梅ほのかに匂ひけり
今年はや明るい心で行きますの
目が覚めていつもの部屋に居る幸せ
由加峠

お花見の季節です

田和地区の桜まつりが開催されます(日程未定)
中山公園、深山公園、水島緑地福田公園、児島湖方面
にもお花見ドライブに行く予定です。
詳しくはポスター掲示をご覧ください。
行きたい場所をアンケートに記入し提出をお願いします！

【お知らせ】

ロビーに置いていました読売新聞は3月いっぱいをもちまして
終了させて頂きます。ご理解の程よろしく申し上げます。



【入居者紹介】

1階 玉川知津江様
ご入居されました
よろしく申し上げます

俳句・川柳・絵手紙など
皆様の作品を大募集！
どしどしご応募下さい！
締め切りは毎月25日まで
事務所に提出して下さい！

令和8年

3月

カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
					朝の体操 P	
8	9	10	11	12	13	14
				朝の体操 P		
15	16	17	18	19	20	21
		朝の体操 P				
22	23	24	25	26	27	28
		朝の体操 P				朝の体操 P
29	30	31				
			※お花見の日程や行事はその都度掲示してお知らせします。			
			P =ろいやるゆめカードポイント対象行事			