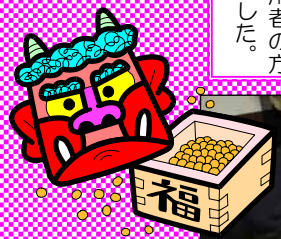


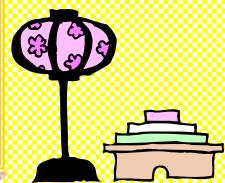
# 特別養護 老人ホーム

二月十四日、特養では節分にちなんで豆まきを行いました。職員が鬼に変装し、その鬼に対してうれしそうに豆をぶつける利用者の方はとても楽しそうでした。



# グループ ホーム

三月三日のひな祭り、皆さんでひな祭りちらしを作りました。食へるのがもったいないくらい可愛い！でも食へるとはやっぱりおいしかったです。



# 厨房ですよ

## 本日の食材 キャベツ

胃腸の弱った粘膜を修復するビタミンUを豊富に含んでいます。特にこの時期手に入る春キャベツは柔らかいためお腹に優しい野菜です。

- 材料
- 春キャベツ 4枚
  - かつお節 適量
  - めんつゆ 適量
  - 塩 少々

春キャベツのおひたし



1. キャベツは破らないようにはがし、塩ひとつまみ入れた湯で茹で、水にとって水気をしぼる。
2. 1を重ねて端から丸め、食べやすい長さに切って器に盛る。
3. かつお節をたっぷりのせ、つゆをかけていただく。

# リハ室をのぞいて

皆様、気温も暖かくなりやっと春らしくなってきました。春といえばお花見ですが、お花見を言い訳に暴飲暴食しないように注意して下さいね。身体を健康に、機能的に保つためには食事が大仕事といわれています。運動だけでなく、運動と食事の組み合わせがより効果的という報告もあります。

じゃあどんなものを食べればいいのか？ 甘いものはだめ？ 塩分控えめ？ 等色々ありますが、今回は「さ」……

## 「さ」をさがそう

- 「ま」……豆、大豆製品
- 「こ」……「こ」
- 「わ」……わかめ
- 「や」……野菜
- 「な」……魚
- 「し」……しいたけ(キノコ類)
- 「い」……いも類

単なるあいさつやお作文ではなく、こわらの食物はビタミンや食物繊維を多く含んでおり、積極的な摂取が望ましいです。ただし、これだけ食べればよいというわけではなく、バランスのよい食事を取りましょう。「まこわやさしい」を心がけ、いつまでも元気でいたいものです。  
(注意：お医者さんから食事制限を受けている方は当てはまらない場合があります)

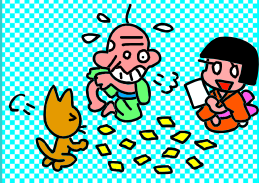


# 行事予定



- 四月 お花見(全体) 食事会(グラント)
- 五月 外出会(全体) ホランティア交流会(グラント)
- 六月 家族交流会(グラント)

編集後記  
春になり、また新たな年度が巡って参りました。「さざなみ」も次号より気分とメンバーを一新してお送りいたします。この一年間、大変お世話になりました。次年度もよろしくお願いいたします。



# グラント ホーム

グラントホームではカルタ取り大会を行いました。「花より団子」と読み上げると、大きな声で「はい」と言われ、カルタを取って楽しめました。



デイサービスでは節分にお菓子作りをしました。ホットケーキにクッキーやチョコを組み合わせて鬼の顔に。名づけて鬼ヶ島ケーキです！

# デイ サービス