

おもしろ荘だより

第49号
2019年2月1日発行



あけまして
おめでとう
ございます

1月1日に東町神楽保存会の方たちが来荘され、
神楽舞を披露してくださいました！
頭を觸んでもらったり、握手をしたりと、
良い気分で新年をスタートすることができました～



書初めやカルタ、
福笑いや鏡開きなど、
正月を満喫☆
神社の壁画は
鈴がならせるので
みんなでお参りしました！



今年も
お神酒で
乾杯しました！



新年会を開催しました！！

スタッフによる
二人羽織をしました！



おみくじ引きました！！



今年の新年会も、
職員による
二人羽織をしたり、
皆さんで福笑いをしたり
して盛り上がりました！！
今年も一年
よろしくお願いいたします。



機能訓練指導員から



前回は骨粗鬆症の基礎をお伝えしました。
今回は骨粗鬆症を予防するために有効な食事を紹介していきます！
まず骨を強くするには骨の形成に役立つ栄養素
(カルシウム、ビタミンD・K)を積極的に摂りましょう。

- カルシウム**：乳製品、小魚、小松菜、ひじきなど
- ビタミンD**：サケ、ウナギ、しいたけなど
- ビタミンK**：納豆、ほうれん草、ブロッコリーなど **が多く含まれます。**

たとえば・・・
きゅうりとレタスのサラダをひじきの煮物に替えるだけで+153mgの
カルシウムが摂取できます。
日々の食事から取り入れていけたら良いですね。



介護スタッフ募集

未経験の方も働きながら
資格取得できるよう
応援いたします！
※ハローワークにも求人しています。

【お問合せ】
TEL：0258-51-5185
担当：中澤

