

あかねにゅーす

2019. 1月
デイサービスセンター
あかねの里
<http://www.3533house.com>



あけましておめでとうございます

2019年お正月。皆様どのようにお過ごしでしたか？
昨年12月のあかねの里では、クリスマス会を開きました。スタッフによるクリスマスソングの披露に始まり、サンタクロースからのささやかなプレゼント。最後には、美味しいクリスマスケーキをいただきました。ケーキをいただきながら、「昔はこんななかったからな〜。」とお話ししながら、顔をほころばせて下さっていました。

今年もあかねの里は、賑やかに、皆さんといろいろなお話しを聞かせていただきながら、季節ごとの行事や日々のレクリエーションを楽しんでいきたいと思っております。

本年もよろしくお願いたします。(更エ)



1月の予定

懐かしバンド 未定
ギター 未定
アコーディオン 1/7/19
似顔絵イラスト 未定



おせち料理のおはなし



新しい年が始まりましたね。皆さん、年末年始は健康に過ごされましたでしょうか？

お正月のお料理といえば、おせち料理ですが、最近では手作りではなく、出来上がりを購入される方も多くあります。実は栄養価の高いおせち料理のお話しです。

- <黒豆・かまぼこ> 良質なタンパク質が豊富。骨粗しょう症対策に効果あり。
- <栗きんとん・昆布> 食物繊維が豊富。便秘解消に効果あり。
- <ごまめ> ミネラルが豊富。体の調整に効果あり。
- <数の子> ビタミンB12が豊富。疲労回復効果あり。

このように栄養バランスもよく、立派な健康食であるおせち料理。今一度みなおしたいものです。

今年も、あかねの里ではおせち料理に負けない、健康で、美味しいお食事を目指します。
今年もよろしくお願いたします。(看護部 八瀬)

