

こみに通信



〒420-0963 静岡市葵区赤松8-16

介護老人保健施設 こみに 地域連携 054-209-7001

ホームページ

こみに

検索

No.245

平成31年2月7日発行

<http://www.communi.or.jp/>

こみに理念

寄り添う心と温かな手



歳旦祭

1月9日、神主さんを施設にお招きし、歳旦祭を行いました。ご利用者、職員の無病息災を祈願していただきました。
本年も健康で充実した年になりますように... 静粛な雰囲気の中、身が引き締まる思いがいたしました。

1月面会のお楽しみ

1月21日より、全館面会制限させていただきます。インフルエンザ感染予防のため、「理解のほほ」よろしくお願いたします。

★インフルエンザに用心ください！

栄養バランスの取れた食事をしっかりと摂り、睡眠もしっかりとって、身体の抵抗力を高めましょう。手洗い・うがい・マスクもおすすめてです。

第4回

遊水桜まつり

場所:あさはた緑地広場

2月23日(土) 9:30~15:00

河津桜のお花見会です。カラオケ・太鼓・踊りなどのイベントや特産品の販売など、楽しい催しが予定されています。こみにも出店します。ご家族、ご友人とお誘い合わせの上、お越してください。

すてきな作品

毎月1回、フラワーアレンジメント、押し花のクラブ活動の日があります。

先生が用意してくださった花材は、

いつも季節を少し

先取りした花々で

心を躍らせながら

思い思いの作品に

仕上げています。

フラワー アレンジメント



押し花



栄養コラム「大豆の話」

2月3日は、節分の日。鬼を払うのに使う豆ですが、ただ、まいて終わるにはもったいないほど、栄養価が高いこと存知ですか？

- ① 畑のお肉」と言われるくらい、高たんぱくで体内では生成されない必須アミノ酸を多く含み、アミノ酸スコアは100点満点の優等生です。
 - ② 肉類には含まれない食物繊維が豊富で、逆にコレステロールはゼロ！
 - ③ 消化吸収速度はゆっくりで、満腹中枢を刺激するので、ダイエットにも有効です。
 - ④ 大豆イソフラボンが豊富で、女性ホルモンエストロゲンに似た働きをします。
- 新陳代謝を促進し、若々しさを保つ手助けをしてくれます。

豆腐、納豆、油揚げ、味噌、きな粉と、昔から和食には欠かせない大豆食品。1日、50mgを目安に摂りたいものです。

★目安量…豆腐半丁 10g、納豆1パック、油揚げ半枚、豆乳150ml



こみにデイケア 園芸クラブ 活動報告

芝生横の畑では、いろいろな野菜を育てています。にんじん栽培の様子をお伝えします。
今後は、じゃがいも、すいか、枝豆などの栽培を計画しています。お楽しみに!!

秋口に種を蒔きました。
しっかり育つと
いいな♪



たくさんのにんじんが
収穫できました!
ゼリーになって、おやつ
に出る予定です♪



畑のほかにも…
玄関前のプランターの
寄せ植えや、
水やりをしています。



芝坊やを作ったり、活動は
幅広いですよ。

一緒にやって
みませんか?



2月の誕生会

2/18 (月) ~ 2/23 (土)



変わり風呂 春菊風呂



薬草のようなイメージ
です。お楽しみに!

★ウエスのご協力をお願いします。布きれ、古タオル、シーツなど大歓迎。