



花歳時記 『蠟梅（ろうばい）』
春まだ遠いこの時期に、香り豊かで、淡い黄色の可憐な花を咲かせる健気な姿に、真の強さを感じます。



真心込めて、

一月四日、今年初めてのデイサービスが始まりました。藍ちゃんの家では、日頃から食を大切に考え、利用者さんに季節感あふれるメニューを楽しんでいただいています。四月も一年の始まりのお祝いのお膳を皆さんに召し上がっていただきました。

又、十一日の成人の日には、赤飯でお祝いの気持ちを表しました。



1月4日のメニュー

てこね寿司 筑前煮
里芋の田楽 紅白なます
黒豆の煮豆 吸い物
りんご



1月11日のメニュー

赤飯 チキングラタン
ひじきの煮物
ミモザサラダ
すまし汁



楽しい集い

百人一首大会
いつの間にか白熱
立ち上がって観戦



書初め大会
集中して、表情は真
剣そのもの



歩行訓練を兼ねて初詣にいきました。今年も健康に過ごせますように！



スタッフの心のこもったお正月飾りに、利用者さんの気持ちも和みます



ドクターからの健康アドバイス①

『ビタミンDは皮膚で作られる』

今回は骨を作るビタミンとして知られるビタミンDのお話です。ビタミンDには骨の成分となるカルシウムを効率よく身体に吸収して、丈夫な骨を作る働きがあります。このビタミンDが不足すると、高齢者では骨粗鬆症や骨折のリスクが高まると言われています。また最近の研究によると、高齢者にビタミンDを補充すると、ふらつきや転倒頻度が少なくなるということが報告されています。

ビタミンDを多く含む食品として、きのこ類  や魚介類  が挙げられます。

しかし、より重要なことは、ビタミンDは日光によって体内でも作られるということです。皮膚に存在するコレステロールが日光（紫外線）を浴びるとビタミンDに変化して、人体に必要な量の実に50%を作ります。食事で摂取するよりも、日光浴によって皮膚で作られるビタミンDの方がゆっくり吸収され、有効に使われます。日光浴は顔や手に15分から30分で十分です。また戸外で日光を浴びることは運動にもつながります。骨の健康のために外に出る習慣を身につけましょう。



お誕生日を迎える方々

森 政子様 (12日)

デイの仲間と百人一首をするのが楽しみです。

池田 直子様 (24日)

今年も元気に皆様のパワーをいただき、藍ちゃんの家
に楽しく通いたいです。