

広報

# あのはん

第32号

発行 平成29年2月10日  
特別養護老人ホーム なのりの里・なのりの杜



## なのり



# 雪あかり



氷柱花



2月8日に雪あかりを開催しました。  
職員が作製した雪像や氷柱花や雪のキャンドル等を外に飾りました。外が暗くなってから交流ホールに集まり、点灯式をして見学しました。皆さん「きれいだね～」ととても感激しておりました。



わあ  
キレイだ  
♡



中庭に  
ゴジラが!!!!



# クリスマス



12月25日はクリスマス会を行いました。  
今年も施設長サンタクロースと副施設長トナカイと柴田ケアマネージャークリスマスツリーが各ユニットにお邪魔して皆さんにプレゼントを渡しました。  
突然の登場に驚きながらも、皆さん笑顔でプレゼントを開けて喜ばれておりました。



素敵な  
頂きました



ありがとうね

## メリークリスマス♥!!!



## お箏を楽しむ会

12月8日、「お箏を楽しむ会」の皆さんによる箏の演奏会が行われ、童謡やクリスマスの歌など演奏していただきました。



12月12日、毎月恒例の「大正琴すみれの会」の皆さんの演奏会が行われました。2016年最後の演奏会は大変盛り上がりました。2017年も楽しみです。



## 大正琴すみれの会

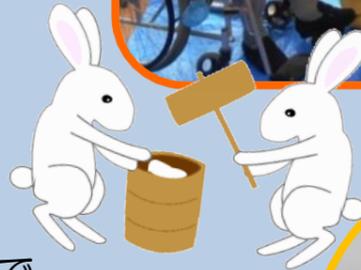




ヨシヨシ



# もちつき



お餅  
おいしい♥

1月13日、16日、17日、19日の4日間で餅つきを行いました。毎回施設長が相撲の恰好をして餅を付きにユニットにお邪魔しました。お餅を食べる前には「ぱ・た・か・ら」という口腔体操を行ってから頂きました。



お餅を食べる前は  
口腔体操



# 節分

2月3日節分の日、豆まきを行いました。ユニットに現れた鬼にみんなで豆を投げ付け、鬼退治しました。



鬼ですよ〜



無事!!  
鬼を退治しました!!!



# 食事量・運動量を見直してみよう

《問題》体重1kg減らすために必要なエネルギー量はどの位でしょうか？



《答え》約7,200kcalのエネルギー量が必要とされています。

つまり、1日約240kcal多く食物を摂取すると1ヶ月で約1kg体重が増加してしまうということです。1食あたり約80kcalの見直しを行い、健康的な身体を目指してみませんか？

食パン6枚切  
約半分

ご飯  
約50g

ヨーグルト  
約1個

たまご  
約1個

みかん  
約2個

ビール  
約200ml

**約80kcalの食品**

軽い散歩  
約30分

ジョギング  
約10分

水泳 約7分

**約80kcal程度の運動例  
(体重60kgの人の場合)**

日々の食事を振り返る事は元気に過ごすためにも大切なことです。食事量・運動量を見直して、健康的な身体づくりを始めましょう。

※参考文献(女子栄養大学出版部 80キロカロリーガイドブック)

# 行事食紹介



1月1日 お正月  
赤飯、刺身盛り合わせ、煮しめ



2月3日 節分  
助六寿司、五目大豆煮

## ユニットレク



うまい!!!

社1.2丁目  
おやつ会

みんなで食べる  
と楽しい

社6丁目  
うすやき作り



面会時  
マスクの着用を  
お願いします



## 編集後記

2017年初めての広報誌の発行でした。今年も定期的に広報誌を発行していきますので、よろしくお願ひします。今年に入り、インフルエンザやノロウィルスなど流行しております。手洗いうがいマスクの着用で感染予防していきたいですね。次は4月の発行予定です。



インフルエンザ等感染予防の為、面会時は手洗い・うがい・マスクの着用をお願い致します。マスクは施設の玄関と手洗い場に設置してありますので、どうぞお使い下さい。

社会福祉法人みやぎ会

特別養護老人ホームなのりの里

〒020-0001 盛岡市上米内字名乗沢1-46

TEL 019-665-1300 FAX 019-665-1313

特別養護老人ホームなのりの杜

〒020-0001 盛岡市上米内字名乗沢1-58

TEL 019-665-1310 FAX 019-665-1303