

特 養 利用者様の日常の様子と行事から・・・

お花見ドライブ



4/15(木) 晴天に恵まれ、古代の里(古川)までお花見ドライブ。桜の他チューリップや水仙などの花々もきれいに咲き誇り、春を感じていただきました。



4月誕生会



4月生まれの方は鹿野ちよす様と平嶺晴子様。利用者・職員でお祝いをしました。

日常のご様子

当施設でもコロナワクチンの接種が始まりました。今のところ副作用等による体調変化もなく皆様過ごされております。





中食を上手に利用しよう♪

中食とは？

家庭以外で調理された食品を持ち帰り、家で食べる食事のスタイル。

中食のメリット☺️🍴

- ・豊富な種類の中から食べたいものを選ぶことができ、必要な分だけを購入することができる。
- ・家ですぐに食べることができるので、家事の負担を減らすことができる。
- ・選び方によっては栄養バランスのよい食事を摂ることができる。

中食のデメリット☹️🍴

- ・味付けの濃い物、高エネルギーや塩分の多い食事になりやすい。
- ・野菜不足や栄養が偏る。

中食を利用したバランスのよい食事の選び方！

- ・主食・主菜・副菜のそろった食事を意識して選びましょう。
- ・揚げ物や肉に偏らず、焼き物や煮物や和え物、魚や卵、大豆料理を食べましょう。



※写真及び個人情報は同意を得たうえで掲載しております。

