

コミ美だより

第145号
平成26年5月17日

当日は7名もの方に来ていただき、施設内に素敵な音色が響き渡りました！

コミュニティホーム美咲ホームページ：<http://www.keijinkai.com/c-bibai/>



バンド演奏



大西さんは毎週ボランティアにも来てくれています。



茶話会に合わせてバンド演奏の外部余興に来ていただきました！当日は楽器の搬入が始まると、入所者の方は何が始まるのかと目をまるくしていました（笑）演奏はジャズ、童謡、年配の方でもわかる曲だったりとても楽しい時間になりました♪



食事と健康

佐藤管理栄養士の

ひとくちメモ



テーマ ～食べ物とビタミン～その1

日ごと暖かくなり、すっかり春らしい気候になってきました。「春眠暁を覚えず」寝不足でもないのに、ついうとうとしたり、なんとなく身体がだるいなど、冬から春へ体内リズムがうまく切り替えられないという方も多いのではないのでしょうか？暖かくなり身体の新陳代謝が活発化すると、エネルギー必要量が増します。糖質や脂質などの栄養素からエネルギーを作り出す時、特にビタミンの中でも、ビタミンB群が沢山必要となります。このビタミンB群が不足していると、エネルギーが作りにくくなるだけではなく、身体の疲れやだるさ、そして眠気なども招く可能性があるといわれています。ビタミンB群は動物性たんぱく質(豚肉・魚介類、乳製品)や豆類などに豊富に含まれており、積極的に摂取して身体のバランスを整えましょう。



中庭の桜が4月30日に開花！昨年より約半月早いです！！

桜開花！



介護保険証について

入所者のご家族の方へお願いです。介護保険証がお手元に届きましたらできるだけ早く施設に持参されますようお願い致します。

更新に関しては、代行申請させていただいております。ご家族の方で立会いを希望されらばお早めにご連絡ください。



茶話会



今回の茶話会は、うぐいす餅とさくら餅でした。ピンクとうぐいす色の二色、味だけではなく見た目にも二度おいしい茶話会でした。

Spring