

コミ美だより

第166号

平成28年2月8日

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

1月19日は、
毎年恒例の
おもちつきです。
おしるこにして
いただきましたよ♪



パッタん♪

おいしょ〜♪おいしょ〜♪

パッタん♪



入所の方が力強く
もちをついてくれま
したよ！

おもちつき



雅楽演奏



スライドショーを
見ながら雅楽の演奏
を聴きました♪

優雅な音楽に
包まれて・・・



ジャグリング★

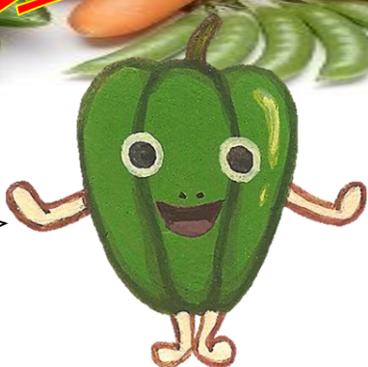
12月28日に雅楽の
演奏、1月12日に南京
玉すだれとジャグリン
グの披露のために社会
福祉協議会の方にボラ
ンティアで来ていただ
きました！

南京玉すだれ&ジャグリング

食事と健康

佐藤管理栄養士の

ひとくちメモ



テーマ ～冬野菜～

まだまだ厳しい寒さが続いています。こんな季節に欠かせない食べ物といえば、やはり鍋料理！食材も肉、魚介、豆腐、きのこ、野菜も、白菜・長葱・春菊・水菜・人参等、一度に沢山の食材や栄養素を効率よく摂取することが出来る、とても優秀な料理と考えられます。ご紹介した鍋料理の食材の中で、野菜についてはすべて、冬が旬の野菜で、これらは共通して身体を温める作用があるとされています。知らず知らずのうちに、寒い季節に、身体を温める食材を使用し、身体を温める料理を食していることに、食材と料理の組み合わせの不思議を感じます。又、皆さんお馴染みの、野菜を雪や冷所で一定期間貯蔵する事でより甘く、美味しくなる「越冬野菜」は、冬野菜の大きな特徴の一つと言えます。味が良くなる理由について簡単に触れますと、野菜が凍結の危険を感じた時、自身を守るため、細胞内のデンプン質を糖に変え、細胞内の糖濃度を高め（水より、甘い水の方が凍りにくい）細胞凍結を回避しようとする性質があり、結果として同じ野菜でも越冬後の方が、甘い状態となるわけです。



スカイツリー！？



入所者の方に折っていただいた折鶴をスカイツリーの型に貼り付けた、その名も「スカイツリー」です。

鶴の大きさは5cm×5cm、1つの塔におよそ2000羽の鶴を使用しています。

ぜひ1度ご覧になってください。

知っていますか？ 振り替え利用！

通所では、通院やご家庭の用事、体調不良等でお休みとなった場合に、お休みした分を振り替えて他の曜日にご利用いただけます。

入浴やリハビリの回数を維持することで楽しく元気に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

介護保険証について

入所者の方の介護保険証の更新は施設で代行申請させていただきます。新しい介護保険証は施設に郵送される予定となっております。

認定調査の立会い希望のご家族や施設に介護保険証が送られることに関して不都合がございましたら、お早めにご連絡ください。

